В МИРЕ ПРОДАНО 1 200 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ



ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

КАК ИСЦЕЛИТЬ ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ И ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ С СОБОЙ

ЧАРЛЬЗ УИТФИЛД

МИФ

Charles L. Whitfield, M.D.

Healing the Child Within

Discovery and Recovery for Adult Children of Dysfunctional Families



HEALTH COMMUNICATIONS, INC.
DEERFIELD BEACH, FLORIDA

Серия «Психология МИФ. Ответы внутри тебя»

Чарльз Уитфилд

Внутренний ребенок

Как исцелить детские травмы и обрести гармонию с собой

Перевод с английского
Василия Горохова

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2022

УДК 159.923.2
ББК 88.9
У39

Научный редактор Тамара Шапошникова

На русском языке публикуется впервые

Уитфилд, Чарльз

У39 Внутренний ребенок. Как исцелить детские травмы и обрести гармонию с собой / Чарльз Уитфилд ; пер. с англ. В. Горохова ; [науч. ред. Т. Шапошникова]. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 224 с. — (Психология МИФ. Ответы внутри тебя).

ISBN 978-5-00195-283-1

Первое издание самой авторитетной книги о Внутреннем ребенке на русском языке. Эта часть личности есть у каждого, и у многих она травмирована. Врач-психотерапевт Чарльз Уитфилд буквально за руку ведет читателя к выздоровлению — через оплакивание своих скрытых ран из прошлого, разрешение внутренних конфликтов и глубинных проблем к принятию себя и душевному благополучию.

УДК 159.923.2
ББК 88.9

ISBN 978-5-00195-283-1

Книга посвящается
Ребенку в каждом из нас

Оглавление

Предисловие

Писать предисловие к обновленному изданию этой классической книги — честь для меня.

Еще в 1995 году коллеги признали доктора Чарльза Уитфилда, пионера в области восстановления после психических травм, одним из лучших американских врачей. Своим мудрым словом он трогает сердца и умы миллионов читателей и дает им бесценный дар — надежду. В течение всей своей карьеры он щедро делится со специалистами клиническим опытом и результатами исследований, которые неустанно ведет, и помогает людям выздоравливать. Эту книгу цитировали и упоминали более 75 авторов — замечательный результат, говорящий о том, как она важна.

За несколько десятилетий с момента выхода первого издания «Внутреннего ребенка» мы добились значительного прогресса в понимании того, как травмы воздействуют на человеческую психику. Книга внесла существенный вклад в это понимание и благодаря этому стала бестселлером.

Доктор Уитфилд описывает Внутреннего ребенка как «часть нас, которая в высшей степени жива, энергична, креативна и реализована» (с. 24). Если о ней не позаботились должным образом, возникает ложное «Я». Чтобы определить, что человек попался в ловушку ложного «Я», и дать ему возможность идти вперед, доктор Уитфилд опирается на три ключевых момента: последствия жестокого обращения и пренебрежения в детском возрасте, интеграцию путем изложения нашей истории как ключевой элемент восстановления после пагубного влияния такого обращения, духовное движение к восстановлению «12 шагов»*, помогающее в исцелении.

Жестокое обращение и пренебрежение

Как живется человеку, лишенному навыков формирования и сохранения близких, безопасных отношений, лишенному способности заботиться, раскаиваться, сопереживать и любить? Создание здоровых эмоциональных отношений связано с конкретными областями головного мозга, которые развиваются в первые годы нашей жизни. Из-за серьезных нарушений здорового развития, возникших в результате неоднократного психологического травмирования, ребенок нередко оказывается в бесконтрольном состоянии «бей, беги или замри», которое зачастую называют посттравматическим стрессовым расстройством (доктор Уитфилд разбирает эту тему в главе 7). Стресс и помехи в развитии ребенка осложняют переживание возбуждения и удовольствия во взрослом периоде жизни. В этой книге доктор Уитфилд

---

* Программа помощи людям с различными зависимостями, основанная на принципах духовности. Возникла в 1930-е в США вместе с сообществом «Анонимные алкоголики». *Здесь и далее, если не указано иное, примечания переводчика и редактора.*

рассказывает, как часто в неблагополучных семьях встречается жестокое обращение с детьми, и описывает многие маски, за которыми прячутся травмы. Например, недавние исследования показали, что пренебрежение и эмоциональное насилие не менее разрушительны для развивающегося ребенка, чем физическое или сексуальное насилие.

«Тяжелое физическое и открытое сексуальное насилие бросаются в глаза и признаются травмирующими для детей любого возраста, однако не все формы жестокого обращения так очевидны, — поясняет доктор Уитфилд. — К менее явным случаям относятся легкое и умеренное физическое, скрытое и неявное сексуальное, а также психическое и эмоциональное насилие, пренебрежение ребенком, игнорирование или противодействие его духовному росту» (с. 74).

Способность ребенка выражать эмоции и проявлять контроль над своими чувствами и поведением формируется еще в первые годы жизни. Именно в этот критически важный период развития мы учимся устанавливать контакт с самими собой и другими людьми.

Интеграция нашей истории

Наше прошлое может многое о нас поведать. Почему рассказывать эту историю так важно? Ответить на этот вопрос нелегко, но ученые и врачи-клиницисты постепенно складывают кусочки мозаики. «Мы также начинаем видеть связь между тем, как мы живем сейчас, и тем, что происходило с нами в раннем детстве, — красноречиво объясняет доктор Уитфилд. — Делясь своей историей, мы начинаем вырываться из состояния жертвы, мученика, из навязчивого повторения» (с. 171).

Исследования показали, что важно не столько то, что происходило с нами в детстве, сколько осмысление этих событий или его отсутствие. Иными словами, последовательная личная история — признак эмоциональной и интеллектуальной интеграции. Как считает доктор Уитфилд, «рассказать свою историю — мощный шаг к открытию и исцелению Внутреннего ребенка» (с. 151). Это простое действие заставляет головной мозг выполнить сразу несколько задач, среди которых объединение чувств, поведения, сознательного понимания и ощущений. Попутно мы осознаём жизненные события, поступки и эмоции и ставим их в рамки более продуманного и здорового целого.

Интеграция эффективнее всего происходит в безопасном месте, например на групповых или индивидуальных сеансах психотерапии. Можно посещать группы самопомощи, вести дневник или беседовать по душам с лучшим другом. Один из самых надежных выводов, сделанных за последние пятьдесят лет исследований, заключается в том, что безопасность во время психотерапии и квалификация психотерапевта — лучший показатель успешности лечения. Специалист может помочь человеку увидеть смысл в истории жизни, но для этого необходимо обеспечить правильные условия, в которых можно рискнуть, отказаться от нездоровой защиты от боли, услышать ободряющий шепот внутреннего голоса и испытать прозрение о себе и своем мире. Наступает момент, который некоторые называют откровением или озарением. После этого человек лучше контактирует с собой, становится более целостным и меньше уходит в оборону. Все это проявления личностного роста.

Буддисты говорят, что «Я» — это луковица, с которой бесконечно снимают слои. Каждый слой — новая глава познания и интеграции. «По мере нашей трансформации мы начинаем интегрировать изменения и применять их в повседневной

жизни, — поясняет доктор Уитфилд. — Интегрировать — это создавать целое из разрозненных элементов» (с. 180). Здесь важно понимать связь между *интеграцией* и нашим благополучием. Чем больше интегрирован наш мозг, тем он сложнее и более здоров, что иллюстрирует следующая история:

Маркус рос в семье алкоголиков. Отец пил и порол его кожаным ремнем. В 12 лет Маркус решил, что никогда и никому не позволит себя обидеть: «Пусть только попробуют ко мне полезть». У него было много пьющих приятелей и постоянные проблемы с более авторитетными мужчинами: начальством, учителями, полицейскими и врачами. «Во мне как будто живет другой человек, который берет верх и лишает меня власти», — рассказывал он. Во время лечения Маркусу было сложно совладать с чувствами и, видимо, непросто подобрать слова, чтобы их выразить. Как он объяснял, ярость у него проявлялась по принципу «все или ничего»: «Я либо ничего не чувствую, либо чувствую слишком много».

Головной мозг в значительной степени говорит на языке чувств, но Маркус не умел их называть и правильно с ними работать. Мы называем это проблемой интеграции. Здесь стоит попробовать несколько методик. Во-первых, восприятие, осмысление и своевременное и эффективное реагирование, которым способствует работа по программе восстановления. Во-вторых, медитация, способная изменить работу мозга. Осознанность, например, помогает восполнить психическую и эмоциональную энергию и стимулирует новые жизненные отношения и реакции. В книге, которую вы держите в руках, доктор Уитфилд шаг за шагом показывает, как освоить такого рода навыки восстановления.

Если ребенок, подобно Маркусу, рос в травмирующей среде, у него будет наблюдаться повышенная активность мозгового ствола — в этой области расположено большинство систем стрессовой реакции, и ее повышенное возбуждение может вести к страху, тревожности, гневу, ярости и импульсивности. Неоднократные травмы в детском возрасте могут вызывать и проблемы с сопереживанием, решением задач, абстракцией и концептуализацией. Более того, люди вроде Маркуса часто переоценивают угрозы и неправильно считывают визуальные сигналы, например выражение лица, из-за чего не умеют модулировать эмоциональную боль. Представьте, что будет, если на раннем этапе выздоровления возникнет ситуация, напоминающая о старой травме? Скажем, начальник-мужчина разозлится? Тогда мозг Маркуса привычно перейдет к паттерну «бей или беги» и последует очередная вспышка гнева.

В книге описаны 14 аспектов, ключевых для восстановления. Среди них — наличие и отсутствие *контроля*. У Маркуса и многих других людей страх потерять контроль над ситуацией ведет к саморазрушительному поведению. В прошлом другие мужчины говорили Маркусу, что лишат его лечения, уволят, отправят в тюрьму, накажут иным образом. Все это лишь укрепляло у него представление, что, если подпустить таких людей близко, они причинят вред. В терапевтической обстановке Маркус научится разрывать этот старый непродуктивный паттерн, ведущий к поражению, а затем — управлять собой и находить утешение. Книга четко описывает этот процесс изменений.

Психотерапия сосредоточена прежде всего на интеграции чувств (аффекта) и мышления (познания) для личностного роста. Маркусу сложно называть свои чувства и работать с ними. Как лучше стимулировать у него баланс и интеграцию? Люди с незапамятных времен рассказывают истории, чтобы

передавать различную информацию, в том числе о психических, эмоциональных и физических аспектах своей жизни. Благодаря истории, которую мы творим вместе с психотерапевтом (в группе или с нашим наставником*), можно интегрировать и исцелить поврежденные стрессом головной мозг и тело. Гармония и интеграция ведут к новым прозрениям. Маркус, вероятно, научится отходить от своих детских реакций — борьбы и выживания путем гнева, — которые давно вызывают у него проблемы. В 12 лет это была лучшая стратегия выживания, которую он только мог придумать, но по мере освоения навыков самоуспокоения (или саморегуляции) — давать происходящему названия, помещать в новые рамки и медитировать — мозг сможет расслабиться в ситуациях, которые раньше вызывали гнев и ярость.

Именно о такой интеграции доктор Уитфилд говорит в своем классическом произведении. Обрести целостность — это осознать, *что мы способны жить в мире и понимании самих себя и других.*

12 шагов к выздоровлению на основе духовности

«Согласно, наверное, одному из самых кратких определений, смысл духовности заключается в *отношениях* с самим собой, с другими людьми и со Вселенной», — пишет доктор Уитфилд на с. 188.

Чтобы быть духовным, человеку необязательно быть религиозным. Духовность дарит нам смирение, внутреннюю силу, чувство смысла и цель в жизни, помогает принимать себя и других,

* Наставником, или так называемым спонсором, может стать любой член группы, который уже довольно давно сохраняет трезвость, прошел программу «12 шагов» и продолжает активно применять ее принципы.

обрести гармонию и умиротворение, учиться быть благодарными и прощать.

Связь между медитацией и духовностью хорошо описана в литературе. И то и другое дает ощущение выхода за пределы пространства и времени. Духовность тесно связана с исцелением. С точки зрения здравого смысла духовность в процессе восстановления придает нам силы. Если человек считает себя атеистом или агностиком, полезной альтернативой станут приемы медитации.

Укреплять духовность можно по-разному. Для Маркуса, вероятно, важно участие в программе «12 шагов» и общение с духовными людьми. Если жизнь человека осмысленная и он в нее вовлечен, в ней больше радости и меньше отчужденности, пустоты и боли.

«...Мы можем увидеть, что счастья нельзя *добиться.* Счастье, мир и покой — *естественное состояние.* Под всем тем, что мы *добавляем* к своим чувствам и переживаниям, под нашим самоограничением лежит сама умиротворенность», — объясняет доктор Уитфилд (с. 206).

На момент выхода в 1986 году первого издания книга «Внутренний ребенок» оказалась на острие прогресса в области восстановления от психологических травм и даже опережала свое время. Сегодня она остается не менее новаторской. Я приглашаю вас на ее страницы, будучи уверенным, что вы найдете на них мудрость и исцеление.

Кардуэлл Наколс,
магистр, доктор философии

Благодарности

Я выражаю особую благодарность тем, кто прочел первые наброски этой книги и внес конструктивные предложения. Это Херб Гравиц, Джули Боуден, Викки Мермельштейн, Ребекка Перес, Джерри Хант, Джон Фемино, Джинн Харпер, Барбара Энсор, Люси Роуб, Джон Дэвис, Дуг Хедрик, Мэри Джексон, Барри Тухфельд, Боб Сабби и Энн Уилсон Шеф.

Я искренне признателен за возможность процитировать следующие работы:

Порция Нельсон. Стихотворение Autobiography in Five Short Chapters («Автобиография в пяти коротких главах») © Portia Nelson, 1980, переиздано The Popular Library Edition.

Порция Нельсон. Стихотворение There's a Hole in my Sidewalk («Яма на моем пути») © Portia Nelson, 1977.

Артур Дейкман. The Observing Self («Наблюдающее Я») © Arthur Deikman, 1972, Beacon Press, Бостон.

Алис Миллер. Thou Shalt Not Be Aware («Ты не должен знать») © Alice Miller, 1984, Farrar Straus Giroux, Нью-Йорк.

Брюс Фишер. Иллюстрация «Цикл стыда и навязчивого поведения» © Bruce Fischer, 1986.

Шкала тяжести психосоциальных стрессоров Американской психиатрической ассоциации. DSM-III © American Psychiatric Association, 1980.

«Вопросы взрослым детям алкоголиков» (в измененном виде) © Al-Anon Family Groups, 1985, Madison Square Station, Нью-Йорк.

Чарльз Финн. Стихотворение Please Hear What I'm Not Saying («Пожалуйста, услышьте то, о чем я молчу») © Charles C. Finn, 1966.

Стихотворение Afraid of Night («Страх ночи»), анонимно, с разрешения автора.

Тиммен Чермак. Diagnosing and Treating Co-dependence («Диагностика и лечение созависимости») © Timmen Cermak, 1986, The Johnson Institute.

Введение

В 1986 году я писал эту книгу как своего рода учебное пособие, «библиотерапию» для своих пациентов. Ее простое, но целительное содержание было основано на многолетних клинических наблюдениях, главным образом за взрослыми, получившими травму в детском возрасте, а также на сведениях, которые я почерпнул из медицинской и научной литературы по этому предмету. В то время я не собирался знакомить с этой книгой более широкую аудиторию и не предполагал, что она разойдется миллионными тиражами и будет переведена на десяток с лишним языков.

Почти все написанное в первом издании и все изложенные в нем принципы прошли проверку временем и соответствуют современным научным и клиническим данным. Это примечательно, но не удивительно. В последние двадцать лет подтвердилось пагубное воздействие воспитания в травмирующей, ранящей семье. Среди многочисленных болезненных последствий этих переживаний одним из самых распространенных и инвалидизирующих у повзрослевших детей является, наверное, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), которое я рассматриваю в главе 7.

Обоснование

Десять лет моих исследований и более 330 других научных работ, охвативших свыше 230 тысяч человек во всем мире, показали, что детские травмы могут порождать множество других вредных эффектов и проявляться в том числе одним или несколькими распространенными психическими расстройствами, включая депрессию, зависимости и шизофрению, а также целым букетом соматических нарушений.

Эти болезни, которые иногда называют «расстройствами травматического спектра», демонстрируют сильную связь с неоднократно перенесенными в детстве травмами. Вопреки бытующим среди психиатров представлениям, существует мало доказательств, что эти проблемы возникают из-за наследственных особенностей биохимии мозга. Если патологии мозга и обнаруживаются в научных исследованиях на эту тему, они, скорее, представляют собой *механизм,* в то время как неоднократные травмы в детском и более старшем возрасте являются *причиной* и этого механизма, и самого расстройства[1].

С 1986 года было сделано несколько очень важных открытий. Большинство семей по всему миру неблагополучны в том смысле, что они не удовлетворяют и не поддерживают здоровые потребности своих детей. Это нарушает в целом нормальное неврологическое и психологическое развитие и формирование ребенка с момента рождения и до взрослого возраста. Чтобы выжить, Настоящее «Я» (Подлинное «Я», или Внутренний ребенок) травмированного человека начинает прятаться где-то в глубинах бессознательной части психики. Это приводит к возникновению ложного «Я» (эго), которое пытается взять на себя бразды правления, но неспособно с этим справиться, так как является лишь защитным механизмом, призванным облегчить боль. Ложное «Я»

нереально. Им движет, скорее, потребность чувствовать себя правым и стремление контролировать ситуацию.

Смысл исцеления Внутреннего ребенка и движение «Взрослые дети алкоголиков»

Подход к исцелению, который я описываю в этой книге, проверен бесчисленным множеством людей, сумевших выздороветь с помощью его принципов. Шесть его основных смыслов я резюмирую следующим образом.

Пробуждение. Осознание пациентом и клиницистами, что для выздоровления требуется не только «бросить пить» (или не принимать наркотики и не давать их принимать другим) и ходить на сеансы. Многие пробовали так делать и добивались определенных улучшений, но боль не исчезала. Зависимость часто переходит на еду, деньги, секс, работу, нездоровые отношения и другие виды саморазрушительного, навязчивого поведения, а назначенные психиатрические препараты не всегда срабатывают и дают неприятные и даже токсичные побочные эффекты[1, 2].

Открытие и определение Настоящего «Я» (Внутреннего ребенка) и своей духовности. Многие выздоравливающие отдают предпочтение не традиционным, организованным и повсеместно распространенным религиям, а более широкой, универсальной духовности, основанной на опыте и дающей жизнь и развитие.

Легализация опыта взросления в неблагополучной семье. Многие из нас выросли в семьях алкоголиков, но часто встречаются и другие дисфункциональные условия.

Разрешение поработать над исцелением и добиться выздоровления. В отличие от обычной модели психического здоровья, предполагающей наличие какого-либо психического

расстройства или «психопатологии», этот подход переосмысливает наши страдания: от старого представления о том, что мы плохие, больные, сумасшедшие или глупые, к нормальной реакции на ненормальную ситуацию в детстве[1, 2].

Структура. Конкретное описание шагов, необходимых в процессе исцеления. Я расскажу о них в этой работе, а более подробно я разбираю эту тему в книгах A Gift to Myself («Дар самому себе») и My Recovery («Мое выздоровление»)[3, 4].

Выздоровление от потерянности, страданий, отсутствия цели, смысла и самореализации в жизни[3].

* * *

Готовясь к новому изданию, я перечитал книгу и исправил ряд опечаток, устаревших терминов и словосочетаний, но сам текст и целительный посыл мне менять не пришлось. Кроме того, я добавил новый, актуальный список литературы.

Терпение и упорство

Исцеление от последствий травмирующего взросления в неблагополучной семье требует упорства и выдержки, хотя нам от природы не терпится добиться результата поскорее и без особого труда. Важный элемент успешного восстановления — точно называть происходящее с нами и компоненты нашей внутренней жизни, в том числе различные чувства по мере их возникновения, и терпеть эмоциональную боль, не пытаясь заглушить ее препаратами.

Один из глубочайших принципов исцеления воплощен во фразе «не всё сразу». Процесс займет немало времени, и это

напутствие поможет изменить наше мировоззрение и закрепить нас в настоящем, сделав путешествие более терпимым и осмысленным. Мы будем оплакивать наши глубоко скрытые раны, терпеливо прорабатывать ключевые аспекты выздоровления и постепенно отпустим неразрешенные внутренние конфликты. Со временем станет очевидно, что наше будущее не предопределено. Мы живем в настоящем и именно в нем сможем в конце концов обрести покой.

Чарльз Уитфилд,
доктор медицины
Атланта, штат Джорджия, 2006 год

ПРИМЕЧАНИЯ

[1] Whitfield C. L. The Truth about Depression: Choices for Healing. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2003.
[2] Whitfield C. L. The Truth about Mental Illness: Choices for Healing. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2004.
[3] Whitfield C. L. My Recovery: A Personal Plan for Healing. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2003.
[4] Whitfield C. L. A Gift to Myself: A Personal Workbook and Guide to the Healing My Child Within. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1990.

Глава 1

Открываем своего Внутреннего ребенка

Представления о Внутреннем ребенке — ребенке внутри нас — являются частью мировой культуры уже как минимум две тысячи лет. Карл Юнг называл его Божественным ребенком, Эммет Фокс — Чудесным ребенком, психотерапевты Алис Миллер и Дональд Винникотт именовали его истинным «Я». Подобное понятие присутствует и в области лечения алкоголизма и других химических зависимостей.

Внутренний ребенок — это часть нас, которая в высшей степени жива, энергична, креативна и реализована. Это наше Подлинное «Я» — то, кем мы являемся на самом деле.

Большинство из нас отрицают своего Внутреннего ребенка — к этому неосознанно подталкивают нас родители и общество. Из-за отсутствия заботы и свободы выражения возникает ложное или созависимое «Я». Мы начинаем занимать в жизни позицию жертвы и испытывать трудности с разрешением эмоциональных травм. Постепенно психические и эмоциональные проблемы

накапливаются, а с ними приходят хроническая тревожность, страх, растерянность, пустота. Мы становимся несчастными.

Отрицание Внутреннего ребенка и последующее возникновение ложного «Я», или негативного эго, особенно часто встречаются у тех детей и взрослых, которые росли в проблемных семьях — в таких, где хронические заболевания (физические или психические), жесткость, холодность или отсутствие заботы были обычным делом.

Тем не менее выход есть. Мы можем найти и исцелить своего Внутреннего ребенка, перестать полагаться на ложное «Я» и вырваться из пут страданий. Именно этому посвящена моя книга.

Поможет ли мне эта книга?

Не все в детстве подвергались жестокому обращению или насилию. Но никто точно не знает, сколько людей получают достаточно любви, наставничества и других проявлений воспитания. По моим оценкам, таких детей от 5% до 20%. Следовательно, от 80% до 95% лишены заботы, необходимой для формирования стабильно здоровых связей и хорошего отношения к себе и своим поступкам (Satir, 1972; Felitti et al., 1998).

Определить, склоняетесь вы к более или менее здоровому отношению к себе и другим людям, не так просто, но в любом случае вам будет полезно ответить на некоторые из следующих вопросов.

Я называю эту анкету опросником потенциала к выздоровлению, так как она выявляет не только наши раны, но и то, что нам надо сформировать и воплотить для живой, интересной и счастливой жизни.

Опросник потенциала к выздоровлению

Обведите или отметьте вариант, который лучше всего отвечает вашему истинному самоощущению.

1. Вы стремитесь к одобрению и поддержке?
   Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

2. У вас не получается признавать свои достижения?
   Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

3. Вы боитесь критики?
   Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

4. Вы чрезмерно себя загружаете?
   Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

5. У вас бывали проблемы с навязчивым поведением?
   Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

6. Для вас характерен перфекционизм?
   Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

7. Вы испытываете беспокойство, когда в жизни все идет гладко? Вы постоянно предчувствуете проблемы?
   Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

8. Вы чувствуете себя более живыми в периоды кризиса?
   Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

9. Вам проще заботиться о других, чем о себе?
   Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

10. Вы избегаете общения с людьми?
    Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

11. У вас вызывают тревожность вышестоящие и рассерженные люди?
    Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

12. У вас есть ощущение, что какие-то люди или общество в целом вас используют?
    Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

13. У вас есть проблемы с близкими отношениями?
    Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

14. Вы притягиваете или ищете людей, которые склонны к навязчивому поведению?
    Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

15. Вы держитесь за отношения из страха одиночества?
    Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

16. Часто ли вы не доверяете собственным и чужим чувствам?
    Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

17. Сложно ли вам выражать эмоции?
    Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

Если на любой из этих вопросов вы ответили «Иногда», «Часто» или «Почти всегда», вероятно, вам будет полезно продолжить чтение. (Опросник составлен на основе опросника Al-Anon family Group, 1984, разрешение получено.)

Стоит принять во внимание и другие вопросы:

18. Боитесь ли вы чего-то из нижеперечисленного:

— потерять контроль над ситуацией;

Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

— собственных чувств;

Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

— конфликтов и критики;

Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

— быть отвергнутыми или брошенными;

Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

— оказаться неудачником/неудачницей?

Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

19. Вам сложно расслабиться и веселиться?

Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

20. Вы ловили себя на навязчивом поведении в отношении еды, алкоголя, лекарственных препаратов, работы, ярких ощущений?

Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

21. Если вы пробовали психологическое консультирование или психотерапию, было ли у вас чувство, что «что-то не так», «чего-то не хватает»?

Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

22. Часто ли вы ощущаете беспомощность, пустоту и грусть?

Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

23. Вам сложно доверять другим людям?

Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

24. Вы считаете себя излишне ответственным человеком?
Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

25. Вы страдаете от неудовлетворенности в личной жизни или на работе?
Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

26. Вы испытываете чувство вины, неадекватности или низкой самооценки?
Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

27. Вы склонны к хронической усталости, острым и ноющим болям?
Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

28. Вам сложно пробыть с родителями больше нескольких минут или часов?
Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

29. Вы не уверены в том, как ответить, когда люди спрашивают о ваших чувствах?
Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

30. Вы когда-нибудь задумывались о том, не подвергались ли вы жестокому обращению, насилию или пренебрежению в детстве?
Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

31. Вам сложно просить у других то, чего вы хотите?
Никогда Редко Иногда Часто Почти всегда

Если на любой из этих вопросов вы ответили «Иногда», «Часто» или «Почти всегда», эта книга может быть вам полезна. (Если вы ответили в основном «Никогда», возможно, вы не осознаёте некоторых своих чувств.)

В этой книге я рассказываю о нескольких базовых принципах открытия того, кто мы есть на самом деле, и выдвигаю предположение, что для этого нужно высвободить свое Настоящее, или Подлинное, «Я», своего Внутреннего ребенка. Затем я объясняю, как исцелить это Настоящее «Я», чтобы уменьшить потерянность, боль и страдания.

Для выполнения этих задач потребуются время, усилия и дисциплина. Именно поэтому на протяжении предстоящих месяцев и лет вы, возможно, будете периодически перечитывать некоторые главы этой книги.

Глава 2

Возникновение концепции Внутреннего ребенка

Упоминания о Внутреннем ребенке встречаются еще в дохристианскую эпоху, но для текущей версии этой концепции важны три относительно недавних события.

Жестокое обращение и пренебрежение детьми

Первое родилось из двух движений. Одно из них — движение за признание и лечение последствий жестокого обращения с детьми. Другое — интерпретация этого процесса некоторыми клиницистами и авторами, работавшими в области психотерапии. Эти концепции развивались на протяжении семидесяти лет, и, возможно по совпадению, на тот же период пришлось зарождение второго крупного движения, связанного с Внутренним ребенком.

Это второе большое событие включает в себя появление движения самопомощи «12 шагов» и тесно связанного с ним движения за лечение алкоголизма в семьях. Тех, кто незнаком с этими тремя сферами — жестоким обращением с детьми, психотерапией и лечением алкоголизма, — такое сочетание может удивить, однако между ними есть очевидная взаимосвязь, и все они внесли свой важный вклад.

Лечение алкоголизма

Успешно лечить алкоголизм начали в 1935 году благодаря основанию содружества «Анонимные алкоголики» — АА. Большинство основателей АА не только сами страдали от этой болезни, но и были повзрослевшими детьми алкоголиков и зачастую подвергались в прошлом плохому обращению и насилию. Многие безуспешно пробовали различные формы психотерапии, но даже сегодня, к сожалению, неспециализированная индивидуальная психотерапия алкоголиков и членов их семей на раннем этапе выздоровления улучшилась лишь незначительно.

Как и психотерапия, область лечения последствий жестокого обращения и пренебрежения в детстве только начинает открывать для себя многочисленные эффективные клинические приемы, доступные в области терапии алкоголизма, других химических зависимостей и созависимости (см. определение на с. 74). В свою очередь, лечение алкоголизма и созависимостей все больше заимствует у психотерапии жестокого обращения и пренебрежения в детском возрасте.

В течение первых двадцати лет своего существования «Анонимные алкоголики» быстро росли и заняли прочную позицию в качестве метода «лечения» алкоголизма (Kurtz, 1979).

Их «12 шагов» к выздоровлению стали откровением для алкоголиков, которые до этого страдали от непонимания и плохого обращения. В середине 1950-х годов одновременно возникли движение за общую семейную терапию и общество Al-Anon, предназначенное для членов семей и друзей алкоголиков. В то же время детям алкоголиков и особенно Внутреннему ребенку всех затронутых этой проблемой уделяли мало внимания.

Публикаций для всерьез обращавшихся к вопросу детей из таких семей не было вплоть до конца 1960-х. Первая книга на эту тему, The Forgotten Children («Забытые дети») Маргарет Корк, вышла в 1969 году, и с тех пор внимание к этому вопросу и количество литературы постепенно растут.

Семья и дети

В конце 1970-х и начале 1980-х годов возникли практические подходы к пониманию и решению проблем членов семей, столкнувшихся с алкоголизмом и другими химическими зависимостями. Область развивается так стремительно, что сегодня уже появились клиницисты и педагоги, специализирующиеся на этих вопросах. Основанная в 1983 году Национальная ассоциация детей алкоголиков (National Association for Children of Alcoholics, NACoA) поощряет налаживание контактов и распространение информации. Первые группы самопомощи для взрослых детей алкоголиков (Adult Children of Alcoholics — ACA или ACoA) начали появляться в 1977 году. Они активны и сегодня и выпустили первое издание своей Big Book («Большая книга») (ACA, 2006).

В последние несколько десятилетий концепция Внутреннего ребенка вновь возникла и начала созревать не только в области лечения алкоголизма и помощи семьям, но и в психотерапии.

Психотерапия

Концепция Внутреннего ребенка появилась в психотерапии после открытия человеческого подсознания. За этим последовала теория травмы Фрейда, однако он быстро отказался от нее в пользу теории инстинктов (влечений) и Эдипова комплекса (Freud, 1964; Miller, 1983, 1984), хотя это было менее эффективно с точки зрения лечения детских травм. Несмотря на то что наиболее выдающиеся и плодотворные ученики и коллеги Фрейда, в том числе Юнг, Адлер, Ранк и Ассаджоли, не были согласны с последними двумя его теориями и внесли свой ценный вклад в развитие психотерапии, концепция Внутреннего ребенка — Настоящего, или Подлинного, «Я» — приживалась медленно. Путь к ней вымостили Эриксон, Кляйн, Хорни, Салливан, Фэйрбейрн, Хартман, Джейкобсон и другие исследователи. Наконец, лондонский педиатр Дональд Винникотт поделился своими наблюдениями за матерями, младенцами и более взрослыми детьми. Они включали сведения о Настоящем, или Подлинном, «Я», которое является нашим Внутренним ребенком и имеет решающее значение для того, чтобы мы чувствовали себя живыми.

Опираясь на литературу по психоаналитической терапии, особенно работы Фрейда и Винникотта, а также основываясь на наблюдениях за своими пациентами и чтении трудов о жестоком обращении с детьми, психоаналитик Алис Миллер в 1979 году начала интегрировать все эти знания. Она написала три книги, но лишь дважды обозначила важную связь между таким существенным фактором, как алкоголизм родителей, и ущербом Внутреннему ребенку. Я никоим образом ее не виню: я уверен, что ее образование было столь же неполным, как у меня и у большинства остальных специалистов. В сущности, мы не имели никакой подготовки в области влияния алкоголизма и детских

травм как первичных процессов (Whitfield, 1980). Вообще говоря, наше раннее обучение в сфере этих двух распространенных клинических состояний можно считать негативным.

Соматические заболевания

Еще один вклад в проблему исцеления Внутреннего ребенка внесло применение групповой психотерапии и наведения образов* для лечения онкологических больных. После того как выяснилось, что многие пациенты пренебрегали своими потребностями и выражением чувств, Мэтьюз-Саймонтон и другие авторы (1983) описали подходы к исправлению этой ситуации. Врачи начали применять аналогичные приемы при лечении сердечных заболеваний и других опасных для жизни состояний (Dossey, 1984; Felitti et al., 1998). Я уверен, что принципы и методики исцеления нашего Внутреннего ребенка могут оказаться полезны для облегчения любых болезней и страданий.

Духовность

Наконец, все вышеперечисленные области связывает с Внутренним ребенком сфера духовности. Ее уже эффективно используют, чтобы помочь восстановиться алкоголикам и членам их семей. Ее ценность начинают признавать некоторые психотерапевты и врачи (Wilber, 1979, 1983; Whitfield, 1985; Wegscheider-Cruse, 1985; Vaughan, 1985; Gravitz, Bowden, 1987). В этой книге, особенно в главе 15, к духовности — но *не* к организованной религии —

* Целенаправленная фиксация воображения на каких-либо образах.

обращаюсь и я. По моему убеждению, она имеет решающее значение для полного выздоровления от любого медицинского или психологического состояния и особенно для открытия и последующего освобождения Внутреннего ребенка, нашего Настоящего и Истинного «Я».

* * *

Так кто же такой наш Внутренний ребенок? Как мы узнаем его, когда увидим, почувствуем или осознаем? Какое отношение это имеет к исцелению от вышеупомянутых состояний, а также от других физических, психоэмоциональных и духовных недугов?

Глава 3

Что такое Внутренний ребенок?

У каждого из нас есть Внутренний ребенок, каким бы далеким, неуловимым и даже чуждым он ни казался. Это в высшей степени живая, энергичная, творческая и состоявшаяся часть нашей личности, наше Настоящее «Я» — то, кем мы являемся на самом деле. Хорни, Мастерсон и некоторые другие исследователи называют его «реальным „Я“»; психотерапевты, включая Винникотта и Миллер, предпочитают говорить о «подлинном „Я“»; а клиницисты и педагоги, занимающиеся проблемами алкоголизма в семье, знакомы с «ребенком внутри».

Под воздействием родителей, других авторитетных лиц и институтов (например, образования, организованной религии, политики, средств массовой информации и даже психотерапии) большинство людей учатся подавлять Внутреннего ребенка или отрицать его существование. Если эта жизненно важная часть каждого из нас теряет подпитку и не получает свободу выражения, возникает ложное или созависимое «Я». Далее я опишу эти две части любого человека в таблице 1.

Таблица 1

Некоторые характеристики нашего Настоящего «Я» и ложного «Я»

Настоящее «Я»	**Ложное «Я»**
Истинное «Я»	Неистинное «Я», маска
Подлинное «Я»	Созависимое «Я», личина
Неподдельное	Поддельное, «будто бы» личность
Непринужденность	Планы и рутина
Всеобъемлющее, любящее	Сжимающееся, боязливое
Дающее, общающееся	Сдержанное
Принимающее себя и других	Завистливое, критичное, идеализированное, склонное к перфекционизму
Сопереживающее	Оглядывается на других, излишне конформистское
Любит безусловно	Любит с условиями
Испытывает чувства, в том числе уместный, спонтанный, текущий гнев	Отрицает или скрывает чувства, в том числе долго сдерживает гнев и обиду
Ассертивное	Агрессивное и/или пассивное
Интуитивное	Рациональное, логичное
Ребенок внутри; Внутренний ребенок	Излишне развиты сценарии поведения родителя или взрослого
Способно быть как ребенок	Подражает детскому поведению
Нуждается в игре и веселье	Избегает игры и веселья
Ранимое	Всегда притворяется сильным
Мощное в истинном смысле	Ограниченная сила
Доверяющее	Недоверяющее
Получает удовольствие, когда о нем заботятся	Избегает заботы
Готово поддаться	Контролирует, отдаляется
Потакает своим потребностям	Самодовольное

Настоящее «Я»	**Ложное «Я»**
Открыто для подсознания	Блокирует сигналы подсознания
Помнит о нашем Единстве	Забывает о Единстве; чувствует отчуждение
Свободно растет	Склонно постоянно проигрывать подсознательные, часто болезненные паттерны
Личное «Я»	Публичное «Я»

Наш Внутренний ребенок, или Настоящее «Я»

В этой книге я использую все упомянутые термины — Настоящее «Я», Подлинное «Я», Внутренний ребенок, Ребенок внутри, Божественный ребенок и Высшее «Я» — и пишу их с заглавной буквы, чтобы показать их важность в нашей жизни и отличать от ложного или низшего «Я». Встречаются также названия Глубочайшее «Я» и Внутреннее ядро (James, Savary, 1977), которые указывают на ту же центральную часть нашей личности. Приведу к единому описанию: это то, кем мы являемся, когда чувствуем себя наиболее подлинными, истинными или одухотворенными.

Настоящее «Я» непринужденное, всеобъемлющее, любящее, дающее и общающееся. Оно способно принять и нас, и других людей. Оно испытывает чувства, будь они радостные или болезненные. Оно выражает их. Наше Подлинное «Я» принимает наши чувства без осуждения и страха и позволяет им существовать в качестве действенного способа оценивать жизненные события и дорожить ими.

Наш Внутренний ребенок экспрессивен, ассертивен и креативен. Он бывает ребяческим в высшем, самом зрелом и сложном смысле этого слова. Ему нужны игры и развлечения. При этом —

может быть, как раз из-за такой открытости и доверчивости — он раним. Он готов поддаться себе, другим и самой Вселенной, и тем не менее он силен в истинном смысле (об этом я говорю в главах 11 и 15). Он здраво отвечает на свои потребности, рад заботе, рад получать. Он открыт для той обширной и таинственной части нашей личности, которую мы называем подсознанием, и обращает внимание на ежедневно исходящие оттуда послания в виде снов, затруднений и болезней.

Поскольку это «Я» реально, оно способно свободно расти. В отличие от ложного «Я», оно не забывает о нашем Единстве с другими людьми и Вселенной. Тем не менее для большинства людей Подлинное «Я» остается частным, а не публичным. Кто знает, почему мы предпочитаем им не делиться. Может быть, из страха, что нам причинят боль или нас отвергнут? По некоторым оценкам, мы демонстрируем его другим в среднем лишь около 15 минут в день и, независимо от причин, обычно держим эту часть личности при себе.

Когда мы исходим из нашего Подлинного «Я» или *являемся* им, мы ощущаем себя живыми. Мы можем чувствовать боль в форме обиды, грусти, вины и гнева, но при этом мы *живы.* Мы испытываем и радость в виде удовлетворения, счастья, вдохновения и даже экстаза. В целом мы склонны чувствовать себя настоящими, целостными, завершенными, уместными, подлинными, наполненными и здравомыслящими.

Внутренний ребенок естественным образом движется от нашего рождения к смерти через все моменты и переходы между этими точками. Чтобы быть Подлинным «Я», не нужно что-то делать. Оно просто есть. Если позволить ему быть, оно проявит себя без каких-то особенных усилий с нашей стороны. На самом деле усилия обычно требуются как раз для того, чтобы отрицать осознание и выражение Подлинного «Я».

Наше ложное «Я»

У нашей личности есть и другая, противоположная часть, которая обычно ощущается некомфортной, напряженной и неистинной. Я использую следующие равнозначные термины: ложное «Я», созависимое «Я», неподлинное «Я» и публичное «Я».

Ложное «Я» — это прикрытие. Оно подавлено, сжимается и боится. Это наше эгоцентричное эго и суперэго, вечно планирующее и увязающее в рутине, себялюбивое и непрерывно сдерживающее себя. Оно завистливое, критичное, идеализированное, обвиняющее, стыдливое и склонное к перфекционизму.

Оторванное от Подлинного «Я», ложное «Я» ориентировано на других людей и сосредоточено на том, каким, как ему *кажется,* они хотят его видеть. Оно страдает излишним конформизмом. Оно дает лишь обусловленную любовь, а чувства скрывает, прячет и отрицает. Оно может придумывать ложные чувства, как это часто бывает, когда мы стабильно отвечаем дежурным «Нормально» на вопрос «Как дела?». Этот быстрый ответ часто полезен и необходим, чтобы защититься от пугающего осознания ложного «Я», которое либо не знает, что ощущает, либо знает и цензурирует эти чувства как «неправильные» и «плохие».

Вместо уместной ассертивности Настоящего «Я» оно зачастую проявляет неуместную агрессию, пассивность или и то и другое.

Если использовать терминологию сценариев, принятую в трансакционном анализе*, ложное «Я» склонно вести себя как «критичный родитель». Оно избегает игр и веселья и прикидывается сильным и даже могущественным, хотя на самом деле

* Метод анализа поведения человека, разработанный американским психологом Эриком Берном и основанный на положении, что человек мыслит и действует из трех возможных эго-состояний: Ребенок, Родитель и Взрослый.

власть его минимальна или вообще отсутствует и в реальности оно обычно боязливое, недоверчивое и деструктивное.

Поскольку наше ложное «Я» нуждается в том, чтобы отдаляться и контролировать, ему приходится жертвовать заботой о себе и других. Оно не умеет поддаваться. Оно самовлюбленное и пытается блокировать информацию, которую нам дает подсознание, хотя и склонно многократно отыгрывать подсознательные, часто болезненные паттерны. Оно ощущает себя отчужденным, забывая о нашей Целостности. Это наше публичное «Я» — то самое, которым, как нам кажется, мы должны быть по мнению других, а в итоге и по собственному мнению.

Когда мы пребываем в этом ложном «Я», мы в основном испытываем дискомфорт, онемение, пустоту, неестественность и зажатость. *У нас нет ощущения реальности, полноты, цельности и здравомыслия.* На том или ином уровне мы чувствуем, что что-то неправильно, чего-то не хватает.

Как ни парадоксально, это ложное «Я» зачастую воспринимается как естественное состояние — то, как «должно быть». Возможно, дело здесь в зависимости и привязанности: мы настолько привыкаем быть ложным «Я», что Настоящее «Я» начинает испытывать вину, как будто что-то неправильно, как будто чувствовать себя настоящими и живыми нельзя. Сама мысль о решении этой проблемы пугает.

Ложное и созависимое «Я», кажется, встречается у людей повсеместно. Оно бесчисленное множество раз было описано в литературе, мы упоминаем его и в повседневной жизни. Его называли разными именами: инструментом выживания, психопатологией, эгоцентричным эго, поврежденным и защищающимся «Я» (Masterson, 1985). Оно бывает разрушительно для самого себя, других и для близких отношений. Это обоюдоострый меч. Ему можно найти определенное применение.

Но насколько оно полезно? И при каких обстоятельствах? Вот стихотворение Чарльза Финна, которое описывает многие наши битвы с ложным «Я».

Пожалуйста, услышьте то, о чем я молчу

Не дайте мне вас обмануть.
Не обманитесь, глядя мне в лицо.
Ведь я ношу маску, тысячу масок,
и я боюсь их снять,
и все они не я.
Моей второй натурой стало искусное притворство,
но не обманитесь.
Ради бога, не обманитесь!
Я пытаюсь вам внушить, что мне ничто не грозит,
что в сердце и вокруг все солнечно и безмятежно,
что я сама уверенность, что я хладнокровно играю,
что воды спокойны и я у штурвала,
что я ни в ком не нуждаюсь.
Не верьте мне.
Да, на поверхности все гладко, но поверхность — маска,
вечно меняющаяся, вечно скрывающая.
Под ней не найти удовлетворенности:
Под ней смущение, страх, одиночество.
Но я скрываю их. Я не хочу, чтобы об этом узнали.

Меня панически страшит мысль обнажить свои слабость и страх.
Поэтому я отчаянно создаю маски и прячусь за ними,
за вычурным фасадом беспечности,
который помогает мне притворяться,
скрыться от взгляда, который все понимает.

Но именно в этом взгляде спасение, моя единственная надежда,
и я это знаю.
Конечно, если за взглядом следует признание,
если за ним следует любовь.
Лишь это способно освободить меня от себя самого,
от собственных, мною построенных тюремных стен,
от барьеров, возводимых с таким упорством.
Лишь это убедит меня в том, в чем я не могу заверить себя:
что я правда чего-то стою.
Но я не скажу вам об этом. Я не осмелюсь. Я боюсь сказать.
Я боюсь, что за взглядом не будет признания,
что за ним не будет любви.
Я боюсь, что вы станете хуже обо мне думать,
что начнете смеяться
и ваш смех убьет меня.
Я боюсь, что где-то в глубине я — ничто,
что я просто негоден
и что вы увидите это и отвергнете меня.

Поэтому я веду свою игру, отчаянную игру притворства,
держу фасад уверенности
с дрожащим ребенком внутри.
Так начинается блестящий, но пустой маскарад,
И моя жизнь превращается в ширму.
Я веду с вами учтивые, поверхностные, праздные беседы.
Я говорю обо всем, не рассказав ничего,
и не говорю ничего из того, что все для меня,
из того, что плачет во мне.
Поэтому, слушая эту рутину,
не обманитесь словами.
Прислушайтесь, постарайтесь уловить то, о чем я молчу,

о чем я хотел бы сказать,
о чем я должен сказать, чтобы выжить,
но не могу.

Я не люблю прятаться.
Я не люблю играть в поверхностное притворство.
Я хочу прекратить эти игры.
Я хочу быть подлинным и непринужденным,
хочу быть собой,
но вы должны мне помочь.
Вы должны протянуть мне руку
даже если это последнее, чего, как кажется, я хочу.
Лишь вы способны стереть с моих глаз пустой взгляд живого мертвеца.
Лишь вы способны призвать меня к жизни.
Всякий раз, когда вы добры, и мягки, и ободряете,
каждый раз, когда вы пытаетесь понять, потому что вам не все равно,
мое сердце обретает крылья,
очень маленькие,
очень слабые,
но крылья!
В вашей власти коснуться меня и вернуть мне чувства,
вы можете вдохнуть в меня жизнь.
Я хочу, чтобы вы это знали.

Я хочу, чтобы вы знали, как вы важны для меня,
что вы можете быть творцом — клянусь, творцом —
человека, который — я,
если только решитесь на это.
Лишь вам по силам разбить стену, за которой я дрожу,
лишь вы можете снять с меня маску,

лишь вы можете вернуть меня из сумеречного мира паники
и неуверенности,
освободить из одинокой тюрьмы,
если только вы так решите.
Пожалуйста, решите. Не проходите мимо.
Вам это будет несложно.

Долгая убежденность в своей никчемности
создает крепкие стены.
Чем ближе вы ко мне подходите,
тем больше я способен на слепой удар.
Это неразумно, но, что бы ни говорили о людях книги,
я часто неразумен.
Я сражаюсь против того, к чему взываю.
Но я слышал, любовь сильнее самых крепких стен,
и в этом моя надежда.
Попытайтесь разрушить эти стены
твердой рукой,
но будьте нежны,
ведь ребенок очень чувствительный.

Кто я такой? — спросите вы.
Я тот, кого вы очень хорошо знаете.
Ведь я каждый мужчина, которого вы встречаете,
и я каждая женщина, которую вы встречаете.

Глава 4

Подавление Внутреннего ребенка

Каким образом родители, другие авторитетные фигуры, институты (образование, организованная религия, политика и СМИ) и даже специалисты, призванные помочь, подавляют нашего Внутреннего ребенка и отрицают его существование? Как определить, коснулось ли это *нас?* Какие факторы и состояния заставляют родителей и других людей душить наше Настоящее «Я»?

Некоторые человеческие потребности

В идеальных условиях для роста и развития Внутреннего ребенка должны быть удовлетворены некоторые человеческие потребности. Основываясь на работах Маслоу (1962), Вайля (1973), Миллер (1983, 1984) и Глассера (1985), я составил иерархический перечень 20 таких факторов и состояний (см. таблицу 2).

Почти все они связаны с отношением человека с самим собой и с окружающими.

Чтобы в полной мере раскрыть свой потенциал, очевидно, требуется удовлетворить бо́льшую часть потребностей из списка. Если в детстве этого не происходит, мы растем автоматически и даже не осознаём, что наши потребности не удовлетворялись и не удовлетворяются. Мы часто чувствуем себя потерянными и хронически несчастными.

Таблица 2

Иерархия человеческих потребностей
(составлена частично на основе Maslow, 1962;
Miller, 1983; Weil, 1973; Glasser, 1985)

1. Выживание.
2. Безопасность.
3. Прикосновение, контакт с кожей.
4. Внимание.
5. Отражение во взгляде и перекликание.
6. Наставление.
7. Слушание.
8. Быть настоящим.
9. Причастность.
10. Принятие:
    — Другие знают ваше Настоящее «Я», принимают его всерьез и восхищаются им.
    — Свобода быть Настоящим «Я».
    — Терпимость к вашим чувствам.
    — Одобрение.
    — Уважение.
    — Принадлежность и любовь.
11. Возможность оплакать потери и расти.
12. Поддержка.
13. Преданность и доверие.
14. Достижения:
    — Превосходство, «власть», «контроль».
    — Творчество.

    — Чувство завершенности.
    — Внесение вклада.

15. Изменение состояния сознания, выход за пределы обыденного.
16. Сексуальность.
17. Наслаждение или веселье.
18. Свобода.
19. Воспитание.
20. Безусловная любовь (в том числе связь с Высшей силой).

Выживание, безопасность и защищенность

Новорожденному требуется так много внимания, что даже для простого выживания кто-то должен постоянно быть рядом, чтобы удовлетворить достаточное количество его потребностей. Обязательный минимум включает защиту и обеспечение безопасности.

Прикосновение

Благодаря исследованиям Шпица, Монтагю, Писа и других авторов мы узнали о том, как важны для человека прикосновения. Младенцы, лишенные этого, несчастливы и плохо растут, даже если получают должные питание, уход и защиту. Прикосновение наиболее эффективно при уместном контакте кожи с кожей. Это подтверждают опыты на кроликах. Животным давали корм, индуцирующий атеросклероз (образование бляшек в артериях). Те из них, которых держали в руках и гладили сотрудники лаборатории, заболевали реже — в отличие от тех, которые не имели такого контакта (Dossey, 1985).

Похоже, чтобы мы ощущали связь и заботу, нас должны обнимать и трогать. Вирджиния Сатир писала, что для сохранения здоровья требуется от 4 до 12 объятий в день.

Внимание

И большим и маленьким нужна забота в виде внимания. Мать или другой человек, выполняющий роль родителя, должны заниматься ребенком, чтобы обеспечить ему, по крайней мере, безопасность, защиту и прикосновения.

Отражение во взгляде и перекликание

Следующая потребность дает младенцу, ребенку и даже взрослому человеку уверенность, что он чувствующее и мыслящее существо. Мать показывает, что она понимает ребенка, отражая или повторяя, как эхо, его действия невербальными реакциями: выражением лица, позой, звуками, движениями.

Уже ясно, что если мать — или тот, кто играет роль родителя, — неспособна удовлетворить первые несколько потребностей ребенка, то это, вероятно, будет задерживать его физическое, психоэмоциональное и духовное развитие. Одна из причин может быть в том, что она сама испытывает нужду и лишения и использует младенца для удовлетворения собственных потребностей. Вот удивительная особенность маленьких детей: они ощущают, что маме плохо, в конце концов определяют ее *конкретные* потребности и *начинают их удовлетворять.*

Конечно, за это приходится дорого платить. Цена — отрицание, подавление и приглушение своего Настоящего «Я», Внутреннего ребенка. Она становится еще выше, когда ребенок вырастает и превращается во взрослого со всеми вытекающим физическими, психоэмоциональными и духовными болями и муками.

Наставление

Наставление уже на раннем этапе помогает ребенку развиваться и расти. К этой категории потребностей относятся советы, содействие и любая другая форма вербальной и невербальной поддержки, а также моделирование поведения и обучение здоровым социальным навыкам.

Слушание, причастность и принятие

Хорошо знать, что тебя слушают, пусть и не всегда понимают. В приведенной выше иерархии потребностей формы и разновидности заботливого слушания связаны с пунктами с 9-го по 20-й, включая участие совместно с ребенком в подходящих занятиях и *принятие* «Я» (Внутреннего ребенка) младенца, ребенка и в конечном счете взрослого. Мать, а также отец и заинтересованные люди должны знать это Настоящее «Я», принимать его всерьез и восхищаться им, демонстрировать свое принятие уважением, одобрением и терпимостью к *чувствам* этого «Я». Благодаря такому подходу Внутренний ребенок получает свободу быть истинным собой и расти.

Читатель, наверное, уже видит, что некоторые из его потребностей не были удовлетворены и не удовлетворены до сих пор, а ведь мы добрались лишь до середины списка.

Возможность оплакивать утраты и расти

С каждой пережитой утратой или угрозой что-то потерять появляется потребность оплакать это событие — проработать связанные с ним боль и страдания. Для этого требуется время, и после

завершения процесса мы начинаем расти. Моя книга во многом рассказывает именно об этом.

Поддержка

Поддержка подразумевает, что родители или опекуны не блокируют поиски, сигналы и создание Настоящего «Я» и делают всё возможное, чтобы оно реализовало свой потенциал. Поддерживать — это в том числе прилагать активные усилия, чтобы убедиться, что Истинное «Я» способно раскрыть свой потенциал.

Преданность и доверие

Для поддержки требуются преданность и доверие как со стороны дающего, так и со стороны принимающего. Нельзя долго предавать Подлинное «Я» и не нанести серьезный урон отношениям. Чтобы расти, Внутренний ребенок должен *чувствовать,* что ему доверяют, и иметь возможность доверять другим.

Достижения

На базовом уровне потребность в достижениях и свершениях подразумевает, что у человека есть силы, «власть», «контроль» или потенциал добиться мастерства — убеждение, что он может справиться с задачей. На более высоком уровне это не только выполнение задачи, но и осознание, что она полностью реализована. Вероятно, есть и высший уровень достижения: чувство *вклада,* который придает заданию смысл.

Тому, кто рос в проблемной или неблагополучной семье, бывает сложно справиться с задачей или проектом и принимать решения. Такие люди просто не имели возможности попрактиковаться в этом под руководством и при поддержке важного для них человека. С другой стороны, нередки ситуации, когда дети из неблагополучных семей многого добиваются, скажем, в образовании и карьере, но постоянно недотягивают в других сферах, например в близких отношениях.

Изменение сознания, наслаждение и веселье

Причислять изменение сознания к человеческим потребностям несколько спорно. Дело в расхожем представлении, будто бы это непременно связано с употреблением алкоголя и других веществ, меняющих настроение (Weil, 1973). На самом деле потребность периодически менять свое состояние у нас, видимо, врожденная, если не биологическая. Мы достигаем этого благодаря мечтам, смеху, занятиям спортом, концентрации на каком-то деле, сну. Другая родственная потребность — в наслаждении и веселье — тоже связана с изменением состояния человека. Многим детям из проблемных семей сложно расслабиться и повеселиться. Непосредственность и способность играть — потребность и характеристика нашего Внутреннего ребенка.

Сексуальность

Сексуальность часто не упоминают в списке потребностей. Под ней я подразумеваю не только половой акт как таковой, но и целый спектр возможностей от позитивного ощущения себя

мужчиной или женщиной до наслаждения различными аспектами своей сексуальности и открытия мужчины (animus) в психике женщины или женщины (anima) в психике мужчины.

Многие из тех, кто пережил проблемы в семье, испытывают трудности с сексуальной идентичностью, половыми отношениями и получением удовольствия. Некоторые подвергались сексуальному насилию — в явной или скрытой форме.

Свобода

Еще одна человеческая потребность — иметь свободу рисковать, исследовать, действовать спонтанно и по необходимости. Со свободой приходит и ответственность. Например, спонтанность обычно бывает здоровая, а вот импульсивность может навредить нашим интересам.

Воспитание

Предпоследняя человеческая потребность высшего порядка — это потребность в воспитании. Удовлетворять какую-либо одну или все из вышеперечисленных нужд уместно в любой ситуации, однако для воспитания нужны, во-первых, способность к этому у того, кто его осуществляет, а во-вторых, нуждающийся человек должен расслабиться, поддаться и *принять* это воспитание. Судя по моим наблюдениям за пациентами, их семьями и другими людьми, такая взаимность нечасто наблюдается в человеческих взаимодействиях.

Забота о родителе не дело ребенка, и, если это раз за разом происходит, ситуацию можно назвать неявной формой жестокого обращения или пренебрежения.

Безусловная любовь

Последняя потребность — это безусловная любовь. Эта сложная концепция многим непонятна, и я буду обсуждать ее более подробно в главе 15.

Несостоявшийся родитель

Редко встретишь мать, другую родительскую фигуру или близкого друга, которые были бы *способны* удовлетворить сами или помочь нам удовлетворить все наши потребности, не говоря уже о том, чтобы осуществить это на практике. Обычно такого человека нет. (Вообще, некоторые женщины беременеют и вынашивают детей прежде всего ради самих себя.) Таким образом, в процессе выздоровления мы *оплакиваем* то, что в младенческом, детском и даже взрослом возрасте наши потребности не были удовлетворены в полной мере. Полезно скорбеть и об обратном — о том, что мы получали то, чего не хотели и в чем не нуждались. Это касается, например, плохого обращения и насилия в детском возрасте. Подробнее я обсуждаю этот процесс в главах 11 и 12.

Многие матери, отцы и другие люди, играющие роль родителей, психически и эмоционально истощены. Вероятно, причина в том, что в младенческом, детском и/или взрослом возрасте не были удовлетворены их собственные потребности. Они нуждаются до такой степени, что ради себя склонны неосознанно использовать нездоровым и неуместным образом других людей — тех, кто находится в их непосредственном окружении, включая детей с самого раннего возраста (Miller, 1983). Ребенок из-за этого не может развить сильное Подлинное «Я» и для выживания компенсирует его преувеличенным ложным, созависимым «Я».

* * *

Поначалу кажется непостижимым, что мать может пользоваться беззащитным, беспомощным младенцем для удовлетворения своих потребностей. Тем не менее именно так постоянно происходит во многих проблемных и неблагополучных семьях. В следующей главе я опишу условия, которые обычно подталкивают родителей и семьи в неправильном направлении, к потерянности и упадку.

Глава 5

Что заставляет родителей подавлять Внутреннего ребенка

Как матери или другой родительской фигуре, а на более позднем этапе жизни и близким друзьям быть *способными помочь нам удовлетворить* многие *наши потребности?* В целом для этого их собственные потребности в детском возрасте должны были быть удовлетворены либо они должны были пройти процесс исцеления Внутреннего ребенка и научиться их удовлетворять, будучи уже взрослыми (а возможно, и то и другое).

Однако в определенных условиях этого не происходит. Чем тяжелее лишения и глубже проблемы родителя и семьи, тем меньше они склонны заниматься нуждами ребенка. Такие условия перечислены в таблице 3. Под «родителем» здесь подразумеваются *не только собственно родители,* но и *братья, сестры* и любые другие члены семьи, а в случае более старших детей и, безусловно, взрослых — *любой близкий* и *влияющий на их жизнь человек.*

Таблица 3

Родительские факторы, влияющие на динамику у взрослых детей алкоголиков и детей из неблагополучных семей

Алкоголизм
Другие химические зависимости
Созависимость (невроз) — см. таблицу 4
Хронические психические заболевания и дисфункциональные соматические заболевания
Крайняя негибкость, склонность осуждать и наказывать, отсутствие любви, перфекционизм, неадекватность
Жестокое обращение: физическое, сексуальное, психоэмоциональное, духовное
Прочие условия, например связанные с ПТСР

Алкоголизм и другие химические зависимости

Химические зависимости, включая алкоголизм, можно определить как повторяющиеся сложности, проблемы и неприятности, связанные с потреблением различных веществ. Они могут сказываться на одной или нескольких сферах жизни, включая отношения, здоровье, образование, финансы, работу, право и духовность.

Известно, что дети алкоголиков (children of alcoholics, CoA) и другие члены их семей часто *не осознают* существования зависимости. По оценке Блэк (1984), почти половина повзрослевших детей алкоголиков отрицают, что у родителей были проблемы с выпивкой; их не замечают до 90% детей, которые сами впали в алкоголизм и другие химические зависимости. Непонимание главного источника семейного хаоса приводит к повсеместному, разрушительному и ненужному принятию ситуации, а также к самообвинениям и чувству вины среди членов семьи.

Если читатель обеспокоен алкоголизмом и другими химическими зависимостями у родителя или другого родственника либо просто задумывается на эту тему, ему будет полезен приведенный ниже «Опросник о потреблении алкоголя в семье». (Если этот человек умер или вы больше с ним не живете, отвечайте на вопросы анкеты так, как будто он по-прежнему рядом. В случае *наркомании* замените в вопросах «алкоголь» на «наркотики».)

Опросник о потреблении алкоголя в семье

	Да	Нет
1. У кого-то из членов семьи бывают изменения личности, когда он(а) слишком много выпьет?		
2. Вам кажется, что выпивку он(а) ценит больше вас?		
3. Вы часто жалеете себя из-за того, что алкоголь делает с вашей семьей?		
4. Бывало ли, что злоупотребление алкоголем со стороны этого человека портило важные жизненные моменты?		
5. Бывает ли, что вы покрываете последствия его или ее пьянства?		
6. Вы когда-нибудь чувствовали вину, ответственность или желание оправдываться в том, что в семье кто-то пьет?		
7. Вызывает ли потребление алкоголя в семье драки и ссоры?		
8. Вы пытались бороться с пьющим, присоединяясь к выпивке?		
9. Привычка члена семьи выпивать вызывает у вас подавленность и гнев?		
10. Испытывает ли ваша семья финансовые проблемы из-за алкоголя?		
11. Вы когда-нибудь чувствовали себя несчастными в домашнем кругу из-за того, что в семье пьют?		
12. Вы когда-нибудь пытались контролировать поведение пьющего (прятали ключи от машины, выливали спиртное и т. п.)?		

	Да	Нет
13. Вы когда-нибудь замечали, что пьющий член семьи отвлекает вас от выполнения ваших обязанностей?		
14. Вы часто волнуетесь о том, что член семьи пьет?		
15. Превращаются ли праздники в кошмар из-за того, как в семье потребляют алкоголь?		
16. Сильно ли выпивают большинство знакомых пьющего члена семьи?		
17. Вам приходилось лгать работодателям, родным и близким, чтобы скрыть пьянство в семье?		
18. Вы замечали, что по-другому реагируете на членов семьи, когда они потребляют алкоголь?		
19. Вы испытывали смущение и потребность извиняться за поступки пьющего?		
20. Заставляет ли вас потребление алкоголя в семье бояться за вашу собственную безопасность и безопасность других членов семьи?		
21. У вас когда-нибудь возникала мысль, что у кого-то из членов семьи проблемы с выпивкой?		
22. Вы теряли сон из-за того, что в семье пьют?		
23. Вы призывали кого-то из членов семьи бросить пить или пить меньше?		
24. Вы угрожали уйти из дома или бросить члена семьи за то, что он пьет?		
25. Выпивка мешала этому человеку выполнять обещания?		
26. Вам когда-нибудь хотелось поговорить с тем, кто понимает проблемы, связанные с алкоголизмом в семье, и может помочь?		
27. Вас когда-нибудь тошнило, вы плакали или у вас сводило живот от волнения по поводу того, что в семье пьют?		
28. Этот член семьи когда-нибудь не мог вспомнить, что происходило, когда он пил(а)?		
29. Этот член семьи избегает мероприятий, на которых не подают алкогольные напитки?		
30. У этого члена семьи бывают периоды, когда после выпивки он(а) раскаивается и извиняется за свое поведение?		

31. Перечислите любые симптомы и проблемы с нервами, которые у вас появились после того, как вы поняли, что член вашей семьи сильно пьет.

Если вы ответили «да» на любые два вопроса этой анкеты, велика вероятность, что в вашей семье есть проблемы с алкоголем.

Если вы ответили «да» на четыре и более вопросов, это определенно говорит о том, что в семье есть проблемы с алкоголем.

(Вопросы анкеты модифицированы и адаптированы на основе опросников Children of Alcoholics Screening Test (CAST) (Jones Pilat, 1983), Inward Family Questionnaire и Family Alcohol Quiz организации Al-Anon. Ссылки на них приведены в Whitfield et al., 1986.)

Созависимость — невроз нашего времени

Следующее состояние — это созависимость. Изначально, в 1970-х годах, ее называли «соалкоголизмом», но в 1980-х годах концепцию стали применять гораздо шире, и у нее появилось целых пять определений, которые я привожу в таблице 4.

Созависимость — это заболевание, связанное с потерей самого себя, порочный круг, подавляющий наше Подлинное «Я», нашего Внутреннего ребенка. Она *возникает* из-за всех перечисленных в таблице 3 родительских состояний и *способствует им.*

Для начала созависимость можно определить как *любое страдание и/или дисфункцию, которые являются результатом сфокусированности на потребностях и поведении других*

или связаны с ней. Созависимые настолько озабочены людьми, которые для них важны, что пренебрегают собственным Подлинным «Я». Как утверждает Энн Шеф в книге Co-Dependence («Созависимость») (1986), это ведет к прогрессирующему процессу «нежизни».

Созависимость эндемична среди обычных людей, но может быть связана со многими болезнями, усугубляя и имитируя их. Она возникает, когда мы возлагаем ответственность за свою жизнь и счастье на ложное «Я» (эго) и на других людей.

Таблица 4

Некоторые определения созависимости

1. «...Преувеличенный зависимый паттерн усвоенного поведения, убеждений и чувств, из-за которого жизнь становится болезненной. Зависимость от других людей и внешних объектов вкупе с пренебрежением собственным „Я“ вплоть до значительного уменьшения своей идентичности» (Smalley S., цитата по Wegscheider-Cruse, 1985).

2. «...Озабоченность человеком или объектом и крайняя зависимость (эмоциональная, социальная и иногда физическая) от него. В конце концов зависимость от другого человека становится патологической и начинает влиять на созависимого во всех других взаимоотношениях. Она может затрагивать… всех, кто 1) находится с алкоголиком в любовных или брачных отношениях; 2) у кого страдал алкоголизмом кто-то из родителей, бабушек и дедушек и 3) кто рос в эмоционально подавляющей семье... Это первичное заболевание, которое встречается у каждого члена семьи, столкнувшейся с алкоголизмом» (Wegscheider-Cruse, 1985).

3. «...Нарушение здоровья, неадаптивное или проблемное поведение, связанное с проживанием, работой или иной формой близости с человеком, страдающим алкоголизмом (а также другими химическими зависимостями и хроническими расстройствами). Это затрагивает не только отдельных людей, но и семьи, общины, предприятия, учреждения и даже целые общества» (Whitfield, 1984, 1986).

4. «...Эмоциональный, психологический и поведенческий паттерн совладания, который развивается в результате продолжительного контакта с набором подавляющих правил, мешающих открыто выражать чувства и прямо обсуждать личные и межличностные проблемы, а также выполнение этих правил» (Subby, 1984).

5. «...Заболевание, которое имеет много форм и проявлений и вытекает из болезненного процесса... я называю его аддиктивным процессом. <...> Аддиктивный процесс — нездоровый, ненормальный и болезненный. Ему присущи допущения, убеждения, поступки и недостаток духовного осознания, которые ведут к прогрессирующему процессу „нежизни“» (Schaef, 1986).

Развитие созависимости

Созависимость проистекает из подавления наших наблюдений, чувств и реакций. Другие люди — часто это наши родители — и в конце концов *мы сами* начинаем *обесценивать* все *внутренние сигналы,* в том числе ключевые.

Обычно на ранних этапах этого процесса мы принимаемся отрицать семейную или какую-то другую тайну. Из-за сильной сосредоточенности на чужих потребностях мы начинаем пренебрегать собственными нуждами и тем самым подавляем Внутреннего ребенка.

Однако чувства, а часто и душевная боль никуда не исчезают. Мы продолжаем приглушать их и становимся всё более терпимыми к ним. Часто наступает онемение. Из-за подавления чувств мы теряем способность до конца оплакивать наши повседневные утраты.

Все вышеперечисленное блокирует наш рост и развитие в психических, эмоциональных и духовных аспектах бытия, но жажда контакта с Подлинным «Я» и его познания

не исчезает. Мы привыкаем, что «быстрые заплатки», такие как навязчивое поведение, позволяют нам увидеть свое Истинное «Я» и снять часть напряжения. Однако если такие приемы вредят нам или другим людям, появляется стыд, а с ним и снижение самооценки. Нарастающее ощущение потери контроля над ситуацией мы пытаемся компенсировать потребностью в еще большем контроле и в итоге начинаем обманывать себя и проецировать свою боль на других.

Напряжение становится таким сильным, что может вызвать связанные со стрессом болезни, которые проявляются острыми и тупыми болями и даже дисфункцией одного или нескольких органов. Это уже запущенная стадия созависимости, но состояние может ухудшаться и дальше: появляются крайние перепады настроения, сложности в близких отношениях, хроническое ощущение несчастья. Тяжелая созависимость может серьезно помешать людям, которые пытаются избавиться от алкоголизма и других химических зависимостей, состояний и болезней.

Развитие созависимости можно подытожить следующим образом:

Рост созависимости

1. Обесценивание и подавление внутренних сигналов, таких как наблюдения, чувства и реакции.
2. Пренебрежение собственными потребностями.
3. Начало подавления Внутреннего ребенка.
4. Отрицание семейных и других тайн.
5. Нарастающая терпимость к эмоциональной боли и онемение.

6. Неспособность полностью оплакивать потери.
7. Блокирование роста (психоэмоционального, духовного).
8. Навязчивое поведение, позволяющее облегчить боль и почувствовать связь с Внутренним ребенком.
9. Нарастающий стыд и снижение самооценки.
10. Ощущение потери контроля и потребность его усилить.
11. Самообман и проецирование боли.
12. Развитие связанных со стрессом болезней.
13. Усугубление навязчивого поведения.
14. Прогрессирующее ухудшение состояния:
    - крайние перепады настроения;
    - сложности в близких отношениях;
    - хроническое ощущение несчастья;
    - помехи в избавлении от алкоголизма, химических зависимостей и других болезней.

Вполне вероятно, что негативное влияние могут испытать младенцы и дети, растущие с созависимым человеком, а также взрослые, живущие вместе или рядом с ним, особенно с учетом снижения осознанности и недостатка навыков совладания. Описанный в первой половине этой книги процесс подавляет наше Подлинное «Я».

Скрытые созависимости

Созависимость — одно из самых распространенных на планете состояний, вызывающих потерянность и страдания. Ее проявления не всегда очевидны, поэтому выявить ее не так просто. Ниже описан случай Карен, женщины 45 лет. Ее родители страдали от созависимости и передали это состояние *ей.*

Однажды я услышала о характерных чертах взрослых детей алкоголиков и нашла многие из них у себя. Я начала думать, кто в моей семье страдал от алкоголизма, но никто не приходил в голову. Тогда я поняла, что надо смотреть глубже. У моих родителей было много признаков созависимости. Отец был трудоголиком. Он был очень успешным человеком, но свои время и силы отдавал кому угодно, кроме собственной семьи. Поскольку он был мэром нашего городка, мне неловко было требовать к себе внимания. Он для меня просто отсутствовал как отец, не помогал мне, когда я росла. Мама страдала от компульсивного переедания, хотя в то время я об этом не подозревала. Она тоже была не той матерью, в которой я нуждалась. Оба родителя готовили меня жертвовать собой и угождать другим.

Я два раза была замужем, и оба мужа оказались алкоголиками. Постепенно я становилась так зациклена на них, что начинала пренебрегать собственными потребностями и чувствовала, что схожу с ума. Я не умела говорить людям «нет». Поскольку жизнь не складывалась, я попыталась исправить положение единственным способом, которому когда-то научилась: принялась больше трудиться, вернулась в колледж, стала сверхответственной и навязчиво, излишне активной. Своими потребностями я пренебрегала еще больше. Подавленность выросла до такой степени, что однажды я приняла слишком много снотворного. Это было «дно».

В отчаянии я позвонила в АА, и мне посоветовали Al-Anon. Я послушалась и стала ходить на встречи каждый день. Мне это ужасно нравилось. Прошло уже шесть лет, но я по-прежнему бываю там раз в неделю.

Кроме того, я 2,5 года посещала групповую психотерапию и несколько месяцев индивидуальную. Все это оказалось для меня очень полезным. Сейчас я вижу, что программа выздоровления не только помогла мне психически и эмоционально, но и здорово поддержала меня с духовной точки зрения. Я поняла, что самая большая проблема была в моей матери: я стала зависеть от ее представлений о том, что мне чувствовать и как жить. Мне было плохо, потому что я не могла чувствовать и жить для себя. Приходилось оглядываться на других, чтобы определиться со своими чувствами и поведением. Я сердилась не только на мать, но и на отца за то, что он ее в этом поддерживал и не был со мной, когда я в нем нуждалась. Мужей я тоже выбрала таких, которые неосознанно поощряли все эти схемы поведения. Я рада, что добилась исцеления.

История Карен показывает некоторые неочевидные проявления созависимости. С 1986 года программа «12 шагов» Анонимного общества созависимых (Co-dependents Anonymous, CoDA) помогла восстановиться от болезненных последствий этого состояния бесчисленному множеству людей.

Хронические болезни: психические и инвалидизирующие физические

Хронические психические расстройства варьируются от неочевидных и легких состояний до явных, инвалидизирующих болезней и включают все перечисленное и описанное в DSM IV, 4-м издании «Диагностического и статистического руководства

по психическим расстройствам» Американской психиатрической ассоциации*.

Посмотрим на случай Барбары, 56-летней замужней женщины, матери четверых детей, сделавшей карьеру.

Четыре года назад я наконец обратилась за помощью. От депрессий я страдала с раннего детства. На психотерапии выяснилось, что моя мать тоже бо́льшую часть жизни испытывала хроническую депрессию. Я помню, как мне было около 25 лет и она заставила меня встречаться с мужчиной, с которым у нее самой был роман; при этом она была замужем и жила с моим отцом. Мне было очень плохо на этих свиданиях. Отец был холоден и отстранен и от меня, и от матери. Позже, когда мать госпитализировали с передозировкой снотворным, я узнала, что он почти весь брак был импотентом — разумеется, это была «семейная тайна». Сколько себя помню, я чувствовала себя виноватой в отцовской отчужденности и хронической депрессии матери, и мне было очень стыдно из-за этого. В детстве я выжила благодаря послушанию, успехам в школе и сосредоточенности на матери. Я взяла на себя роль опекуна. Подростком я, в попытке исцелить родителей, ходила в библиотеку и читала все, что могла там найти по психологии. Уже в процессе моего собственного выздоровления через психотерапию и саморефлексию я поняла, что слилась с матерью, что наши границы размылись настолько, что я в буквальном смысле

---

* Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (*англ*. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders — DSM) — принятая в США номенклатура психических расстройств. Разрабатывается и публикуется Американской психиатрической ассоциацией.

просыпалась утром и не знала, как себя чувствую, пока не сверялась с ее ощущениями. Еще я узнала, что холодность и отстраненность отца совершенно не зависели от того, насколько я хорошая девочка и как сильно я стараюсь. Они были связаны с ним самим. Я поняла, что мне больше не надо быть жертвой. С тех пор я в целом чувствую себя лучше и моя жизнь пошла на поправку, но я продолжаю работать над освобождением от старых проблем.

Обратившись за помощью, Барбара начала осознавать, какой ущерб ее Подлинному «Я» нанесло воспитание в проблемной семье, и хорошо продвинулась на пути к выздоровлению.

Крайняя ригидность, склонность осуждать и наказывать, отсутствие любви, перфекционизм, неадекватность

У многих людей Подлинное «Я» в значительной степени подавлено, однако точную причину «проблем» в их семьях нелегко найти и обозначить. Например, распознать прогрессирующий алкоголизм у члена семьи может быть относительно несложно, потому что это бросается в глаза. Но не все состояния так очевидны. Я наблюдал это в ходе длительного процесса выздоровления сотен повзрослевших детей алкоголиков и пациентов с другими травмами.

Кэти — женщина 32 лет, выросшая в проблемной семье. Она не сталкивалась с алкоголизмом, но решила присоединиться к ранней психотерапевтической группе для взрослых детей алкоголиков, в которой я был одним из ведущих, и это помогло ее развитию. Она пример растущей категории «повзрослевших детей

из проблемных и неблагополучных семей» или «взрослых с детской травмой», чье прошлое, жизнь и страдания довольно схожи с тем, что испытывают взрослые дети алкоголиков. На полпути к выздоровлению она так написала о своей жизни:

Мои родители обращали большое внимание на то, «что подумают другие». Из-за этой философии на людях мы строили из себя «идеальную семью» и были очень милы друг с другом, но дома мама и папа переставали улыбаться, болтать и шутить. Папа совершенно отдалялся физически, вербально, эмоционально, а мама орала, чтобы привлечь внимание.

Я все время жила с ощущением приготовлений к чему-то... у меня всегда была масса дел по дому. Посреди домашней работы я чувствовала себя счастливее всего, ведь у меня была своя роль. Я рано научилась сдерживать напряжение, предвидя, что надо будет сделать дальше — облегчить маме жизнь. Я сознательно старалась ни в чем не нуждаться и никого не просить, опять же чтобы немного уменьшить стресс.

Папа либо отсутствовал, либо спал. С тем же успехом он мог бы вообще не приближаться. Я помню взаимодействие с ним исключительно на расстоянии — я его боялась, хотя он никогда не прибегал к словесному или физическому насилию. В детстве у меня было к нему нейтральное отношение, зато мама вызывала очень сильные эмоции: я «заботилась» о ней, не беспокоя ее, не доставляя ей никаких проблем и стараясь предугадать, какой она хочет меня видеть. Впоследствии это переросло в ненависть к ней за ту дистанцию, которую она создала между мной и папой. Бо́льшую часть взрослой жизни я колебалась

между стремлениями ей угодить и взбунтоваться против ее желаний в отношении меня. Будучи пятым ребенком из шести в семье, я очень хорошо помню, как папа иногда не знал, кто из нас — я. На работе он был трудоголиком, а мама навязчиво занималась домом. Сейчас я пытаюсь разобраться в некоторых своих чувствах к отцу. Я помню, как жила тихо и надеялась, что меня никто не заметит, и при этом жаждала любого внимания. У меня был лишний вес, и я всегда стремилась похудеть и сторонилась общества из-за своей внешности.

Тихая жизнь продолжалась и в старших классах. Каждый раз, когда я приходила домой, у меня было чувство безопасности и защиты. Мне не хотелось никуда уходить, в отличие от братьев и сестер, которые занимались спортом, театром, речью и т. д. В колледже мало что изменилось. В кампусе у меня не было безопасного, защищенного места, и лишний вес стал для меня серьезной проблемой. Я не нашла направления для своего пути, поступала в три колледжа и в итоге проучилась всего два года.

Моя взрослая жизнь превратилась в выживание. Я не умела формировать и поддерживать отношения. Я порывала со всеми мужчинами, с которыми встречалась, съезжала от соседей по комнате, увольнялась с работы, когда начинались трения с начальством. От семьи я подсознательно держалась подальше. Из-за борьбы с лишним весом у меня развилась булимия. Я стала встречаться с человеком, противоположным тому, которого одобрила бы для меня мама, и в знак «независимого мышления» начала курить и выпивать.

Я страдала от хронической депрессии, изоляции, компульсивного переедания и диет. Я хотела показать другим,

что у меня все в порядке, что мне ничего ни от кого не нужно, но внутри я нуждалась настолько, что всякий раз, когда у меня все же появлялся друг, я ожидала воплощения желаний от одного этого человека.

В «Анонимные обжоры» (Overeaters Anonymous) я пришла 3,5 года назад, чувствуя себя разбитой после цикла запойного переедания и прочисток желудка. Теперь я уже год не злоупотребляю едой. Я начала посещать психотерапевтическую группу взрослых детей алкоголиков: мне кажется, она мне подходит так же хорошо, как «Анонимные обжоры». Эти люди прямо как я, а я очень похожа на них. Однако я быстро осознала, что работа над выздоровлением очень болезненная. Психотерапия в этой группе началась больше года назад, и я посещаю занятия еженедельно.

Шесть месяцев я не чувствовала никаких эмоций — по крайней мере, я не могла их определить, — но я наблюдала за другими членами нашей группы. Они испытывали различные чувства по поводу текущих проблем, а также определяли и вновь переживали события из прошлого, слишком болезненные, чтобы почувствовать их раньше.

Мне захотелось рискнуть и раскрыться перед этими людьми. Во многом мной двигало желание продолжать воздерживаться от переедания. У меня начало появляться чувство коллектива как безопасной семьи, в которой можно развиваться и испытывать то, чего я не получала в настоящей семье. Хотя я боялась и не чувствовала себя достойной их времени и безраздельного внимания, мне удалось искренне поделиться некоторыми вещами. Постепенно благодаря реальным, честным взаимодействиям

в группе и за ее пределами моя самооценка начала укрепляться. Я была готова признать, что у меня есть чувства, дать им определения и наконец выразить их, чтобы ощутить исцеление. Я отказалась от деструктивных паттернов в отношениях и в самовосприятии. Я увидела неотъемлемую ценность самого моего существования. Я рассказывала о том, каково расти в семье, где ты чувствуешь себя невидимкой, и правда о прошлом — таком, как я его воспринимала, — освобождала меня. Практика быть честной с собой стала центральным элементом выздоровления, хотя это далось мне непросто, учитывая, что я пришла на психотерапию без чувства собственного «Я». Я обнаружила: требуется время, чтобы получить даже слабый намек на то, что я имею право на саму себя. Чтобы создать здоровое «Я», мне пришлось день за днем смотреть в глаза своим чувствам при поддержке АО и групповой психотерапии.

Семьи или другие подобные среды, которые представляет история Кэти, соответствуют многим тенденциям проблемных или неблагополучных семей. У родителей здесь, в частности, могут наблюдаться (в крайних формах) ригидность, склонность наказывать и осуждать, перфекционизм, холодные и нелюбящие отношения с детьми и другими членами семьи. Родители недостаточно заботятся о психических, эмоциональных и духовных потребностях ребенка.

Эти состояния и условия бывают коварны, неочевидны и скрыты. Их иногда *сложно признать без существенной работы над выздоровлением* в группах самопомощи, групповой психотерапии, индивидуального консультирования и других форм интроспекции, когда человек рассказывает и слушает тех, кому

доверяет. С виду такие семьи обычно непохожи на проблемные и неблагополучные — их часто считают вполне «нормальными» и «здоровыми», — поэтому данная категория требует дальнейших наблюдений и исследований.

Физическое, сексуальное, психоэмоциональное и духовное насилие в детском возрасте

Насилие в детском возрасте часто встречается в проблемных семьях любого рода. Тяжелое физическое и открытое сексуальное насилие бросаются в глаза и признаются травмирующими для детей любого возраста, однако не все формы жестокого обращения так очевидны. К менее явным случаям относятся легкое и умеренное физическое, скрытое и неявное сексуальное, психическое и эмоциональное насилие, пренебрежение ребенком, игнорирование и противодействие его духовности и духовному росту. Примерами неявного сексуального насилия являются флирт со стороны родителя, рассказы о сексуальных переживаниях, истории и шутки сексуального характера, неуместные прикосновения в детском, подростковом и даже взрослом возрасте, а также любое другое необоснованное поведение, стимулирующее сексуальную сферу. Такие формы жестокого обращения обычно ведут к глубоко укоренившемуся, сильному чувству вины и стыда, которые человек неосознанно переносит во взрослую жизнь. Эмоциональное насилие я подробнее рассмотрю ниже.

Духовное насилие вызывает споры и редко обсуждается, однако оно существует. Например, одни родители считают, что растить ребенка атеистом или сектантом — это духовное насилие, но другие с этим не согласны. Есть и менее очевидные

проявления. Например, в некоторых организованных религиях существует гневливое божество, вызывающее чувство вины и стыда, или представление о том, что *другие* вероисповедания и системы верований однозначно плохи или неполноценны. Последнее встречается у некоторых христианских фундаменталистов, однако это явление ни в коем случае ими не ограничивается и присутствует во многих религиозных культах. Вообще говоря, такого рода воззрения часто являются важным фактором начала и продолжения войн по всему миру.

Наше Подлинное «Я» подавляют и другие обстоятельства. Некоторые примеры я приведу при обсуждении ПТСР в главе 7.

Некоторые общие черты

Перечисленные состояния часто присутствуют у родителей в проблемных семьях в различных сочетаниях. Внутри семьи подавление Внутреннего ребенка или, выражаясь сильнее, «убийство детской души» (Schatzman, 1973) имеет ряд общих черт. К ним относятся непоследовательность, непредсказуемость, произвольность и хаотичность (Gravitz, Bowden, 1985). Непоследовательность и непредсказуемость подавляют непосредственность ребенка и «сводят с ума». В сочетании с произвольностью такая динамика стимулирует возникновение ключевых проблем с доверием и страх быть брошенными, а также хроническую депрессию. Среда становится хаотичной и не дает сформироваться безопасному, защищенному и надежному фундаменту, опираясь на который можно рисковать, познавая себя и других.

Хотя многие особенности проблемных и неблагополучных семей весьма распространены, в конкретной семье необязательно присутствуют все сразу.

Непоследовательность

Многие, хотя и не все, проблемные семьи непоследовательны. Последовательность у них проявляется скорее в том, что они стабильно *отрицают чувства* членов семьи и имеют одну или несколько *семейных тайн.* Семья с негибким типом воспитания обычно более последовательна и предсказуема, но эти свойства проявляются в избытке и служат контролю и подавлению семейного и индивидуального роста.

Непредсказуемость

Проблемные семьи часто предсказуемы в своей непредсказуемости: их члены учатся в любой момент *ожидать* неожиданностей. Некоторые знают, *что* и даже *когда* предсказывать, хотя и необязательно это осознаю́т и обсуждают с другими. Обычно такие люди живут в хроническом страхе и «ходят по тонкому льду» в ожидании следующей травмы.

Деспотизм

Произвол означает, что, *каким бы* ни был член семьи и как бы он ни старался, проблемные люди будут обращаться с ним одинаково. В семье, где правила не имеют смысла, ребенок теряет доверие к тем, кто устанавливает правила (родителям), и к самому себе. В негибких семьях произвола бывает меньше, однако они всё еще могут быть проблемными, болезненными и дисфункциональными. И к тому же они часто деспотичны в проявлении жестокости.

Хаотичность

Хаос проявляется в следующем:

1. Физическое или эмоциональное насилие, которое учит ребенка испытывать стыд, вину и «отсутствие чувств».
2. Сексуальное насилие, которое учит тому же, а также недоверию и страху потерять контроль.
3. Регулярные, повторяющиеся кризисы, которые учат в жизни ориентироваться на кризис.
4. Предсказуемое, закрытое общение, которое учит не разговаривать, не быть настоящими и отрицать.
5. Потеря контроля, которая учит одержимости контролем, а также стиранию или потере индивидуальных границ.

Хотя неблагополучные семьи склонны к хаосу, он бывает минимальным или полностью отсутствует. Его проявления часто неочевидны. Чтобы подавлять Внутреннего ребенка, хаос необязательно должен быть активным и открытым — вредит даже его *угроза*: потенциальный кризис и плохое обращение в любой форме, наблюдение за жестоким обращением с другим членом семьи, пусть даже простое и мимолетное. Все это вселяет страх, который мешает человеку быть настоящим и творческим. Без этих качеств мы не можем открывать, исследовать, завершать наши истории и тем самым расти и развиваться. Мы не можем обрести покой.

Даже если активный хаос случается всего пару раз в год, непредсказуемость, импульсивность и разрушительность для себя и других — достаточная угроза для того, чтобы лишить нас спокойствия и умиротворенности.

В условиях хаоса (как активного, так и потенциального) член семьи может воспринимать ситуацию *обыденной* и *настолько «нормальной»*, что *не признает* в ней хаос.

Это справедливо и для всех остальных ситуаций, рассмотренных в этой главе.

Жестокое обращение

Грубое обращение с ребенком (насилие и жестокость) в различных формах бывает *неявным,* но очевидно вредит росту, развитию и жизненной силе нашего Подлинного «Я». Примеры перечислены в таблице 5.

Отрицание чувств и реальности

В проблемных семьях люди склонны отрицать чувства, особенно болезненные (их еще называют «негативными»). Ребенку и многим взрослым не разрешено их выражать, однако обычно есть как минимум один член семьи — как правило, страдающий алкоголизмом или схожими проблемами, — на которого этот запрет не распространяется.

Особенно это касается открытого проявления гнева. Если гнев в семье хронический и не выражается напрямую, он часто принимает иные формы: вред себе и другим, антисоциальное поведение, а также различные острые и хронические заболевания, связанные в том числе со стрессом. Реальность, которую видит ребенок, отрицается, и вместо этого все члены семьи принимают новую модель, точку зрения или систему ложных убеждений в качестве истинных. Такая фантазия часто связывает семьи и делает их еще более неблагополучными. Отрицание и новая система убеждений сковывают развитие и рост ребенка в важнейших психических, эмоциональных и духовных аспектах жизни (Brown, 1986).

Таблица 5

Некоторые термины для обозначения психических, эмоциональных и духовных травм, которые могут пережить дети и взрослые

Брошенность

Пренебрежение

Насилие:

— физическое (шлепки, побои, пытки, сексуальное и т. д.);

— психическое (скрытое сексуальное, см. ниже);

— эмоциональное (см. ниже);

— духовное (см. ниже и текст).

Пристыживание

Унижение

Критика

Посрамление

Подшучивание

Высмеивание

Поддразнивание

Манипулирование

Обман

Хитрость

Предательство

Обида

Жестокость

Принижение заслуг

Запугивание

Покровительственное отношение

Угрозы

Внушение страха

Подавление или травля

Контроль

Ограничения

Отчужденность

Лишение любви

Несерьезное отношение

Дискредитация

Обесценивание

Введение в заблуждение

Неодобрение

Легкомысленное отношение или игнорирование ваших чувств, желаний или потребностей

Нарушение обещаний

Внушение ложных надежд

Непоследовательная или деспотичная реакция

Расплывчатые требования

Подавление

Фразы типа: «Тебе нельзя чувствовать то-то и то-то» (например, гнев).

Фразы типа: «Если бы только…» (например, «…ты был(а) лучше или другим/другой») или «Ты должен/должна…» (например, «…быть лучше или другим/другой».

(См. также негативные послания в таблице 6.)

Повторюсь: *обнаружение* некоторых описанных здесь состояний способно доставить неприятные ощущения, однако с этого *может начаться выход из наших страданий и замешательства.* Итак, проблемным и неблагополучным семьям присуща по крайней мере одна из следующих характеристик, хотя обычно их несколько:

— Пренебрежение.
— Жестокое обращение.
— Непоследовательность.
— Непредсказуемость.
— Произвол.
— Отрицание.
— Одна или несколько тайн.
— Запрет на чувства.
— Запрет на другие потребности.
— Негибкость (в некоторых семьях).
— Периодический хаос (в том числе ориентация на кризис).
— Спокойные и функциональные периоды.

Проблемные семьи отличаются и многими другими формами пренебрежения и плохого обращения. *Читать* о примерах такого отношения и травм от него, а также *размышлять* о них бывает полезно, чтобы найти свое Подлинное «Я». Хорошо и *слушать, как другие люди делятся своими историями на эту тему* и рассказывают о травмах, однако для валидации собственного опыта жестокого обращения и травм лучше всего *рассказывать об этом* в обществе тех, кто готов принять и поддержать нас, не предаст нашего доверия и не отвергнет. Я называю таких людей «безопасными» или «безопасными и поддерживающими» и расскажу об этих принципах в следующих главах.

* * *

Какие еще факторы и движущие силы сдерживают Внутреннего ребенка? В следующей главе я сфокусируюсь на формировании низкой самооценки, динамике стыда, а также на негативных правилах, негативных аффирмациях или посланиях.

Глава 6

Динамика стыда и низкой самооценки

Стыд и низкая самооценка играют важную роль в подавлении Внутреннего ребенка. Стыд — это и *чувство* (эмоция), и опыт, который *переживает* наше «Я» в целом, то есть Подлинное «Я», или Внутренний ребенок (Fischer, 1985; Kaufman, 1980; Kurtz, 1981).

Это также *динамика* или *процесс,* который происходит с нами, когда мы не осознаём — а иногда даже когда осознаём — правду о многих аспектах нашего стыда.

Воспитание в проблемной или неблагополучной семье почти всегда связано со стыдом и низкой самооценкой у всех ее членов — отличаются лишь проявления. Каждый человек адаптируется к стыду по-своему, но есть и существенное сходство: почти все действуют на основе своего ложного «Я». Таким образом, можно сказать, что проблемные и неблагополучные семьи *основаны на стыде.*

Вина

Люди часто путают чувство вины со стыдом. Хотя мы чувствуем и то и другое, между ними есть разница.

Вина — это некомфортное, болезненное ощущение, которое возникает, когда человек *сделал* что-то: совершил проступок, причинил кому-то вред, поступился принципами и ценностями, нарушил соглашение или даже закон. Вина тем самым касается *поведения.* Нам плохо потому, что мы что-то сделали или *не* сделали нечто из того, что должны были.

Как и большинство чувств, вина бывает полезной, так как она задает нам направление в отношениях с собой и другими людьми. Она говорит нам, что совесть начеку. Людям, которые после проступка не чувствуют ни вины, ни сожаления, сложно в жизни. Принято считать, что у них антисоциальное расстройство личности.

Полезную и конструктивную разновидность вины называют здоровой. Она помогает нам жить в обществе, разрешать конфликты или трудные ситуации, исправлять ошибки и работать над отношениями. Но бывает и нездоровая вина, лишающая нас покоя, присутствия духа и возможности нормально функционировать, в том числе расти психически, эмоционально и духовно. У тех, кто столкнулся с проблемной, неблагополучной семьей или средой, часто наблюдается смесь здорового и нездорового чувства вины. При этом вредной компонентой обычно не занимаются и не прорабатывают ее, поэтому она сохраняется и иногда наносит значительный психологический и эмоциональный ущерб. Например, семейные «обязанности» становятся у такого человека важнее ответственности перед своим Подлинным «Я». Встречается и вина выжившего: человек чувствует себя виноватым и недостойным из-за того, что оставил или бросил других в трудной ситуации или выжил,

в то время как другие погибли (о вине выжившего подробнее я расскажу в главе 7, посвященной ПТСР).

Вину можно значительно облегчить, признав ее существование, а затем *проработав.* Для этого ее надо испытать и обсудить с человеком, которому можно довериться. В простейшем случае можно извиниться перед человеком, которому мы причинили вред, и попросить у него прощения. В более сложных ситуациях стоит поговорить о вине глубже, например во время сеанса групповой или индивидуальной психотерапии.

Признать и преодолеть чувство вины обычно легче, чем стыд.

Стыд

Стыд — это неприятное и болезненное чувство, которое появляется от мысли, что в нас есть какой-то изъян, что-то плохое, неполноценное, ущербное, фальшивое, ненормальное или неудачное. В отличие от вины — неприятного чувства после неверного действия — стыд появляется из-за ощущения *себя* плохими или неправильными. Вину тем самым можно исправить и простить, а от стыда, похоже, уйти не получится.

Наш Внутренний ребенок, Подлинное «Я», *чувствует стыд* и *может выразить его* здоровым образом в разговоре с безопасными, поддерживающими людьми. Наше ложное «Я», напротив, притворяется, что стыда не существует, и никогда никому о нем не расскажет.

Стыдятся *все без исключения.* Это универсальное чувство. Если его не прорабатывать и не отпускать, оно обычно накапливается и все больше нас отягощает, пока мы не становимся его жертвами.

Вдобавок к чувству неполноценности и ненормальности стыд пытается внушить, что другие люди видят нас насквозь

и наши изъяны не скрыть за «приличным» фасадом. В этом есть что-то безнадежное: что ни делай, ничего не исправишь (Fischer, 1985; Kaufman, 1980). Появляется болезненное чувство изолированности. Мы остаемся наедине со своим стыдом, как будто только мы от него страдаем.

Более того, может появиться мысль: «Мне страшно говорить про стыд, потому что из-за этого другие подумают, что я плохой, а я не могу об этом слушать». Следовательно, человек держит свои чувства при себе, блокирует их или притворяется, что их не существует.

Мы можем даже замаскировать свой стыд другими чувствами и действиями, а затем перенести их на других. Вот некоторые эмоции и действия, которыми можно прикрыть стыд:

Гнев	Презрение	Пренебрежение и отстраненность
Обида	Нападение	Оставление
Ярость	Контроль	Неодобрение
Обвинение	Перфекционизм	Навязчивое поведение

Для созависимого, ложного «Я» ощущение и применение любой из этих масок служит полезной цели — защититься от *чувства* стыда. Однако, несмотря на все защитные механизмы, стыд не скроешь от окружающих: он проявляется, когда человек опускает голову, тяжело садится, избегает зрительного контакта, извиняется за собственные потребности и права. Иногда даже появляются тошнота, холод, отстраненность, отчужденность (Fischer, 1985). Как бы человек ни защищался и ни защищал окружающих, стыд не исчезнет. Чтобы он ушел, надо его узнать, испытать и поделиться им с безопасными и поддерживающими людьми.

Один из примеров того, как может быть замаскирован стыд, я увидел на сеансе групповой психотерапии. Джим, 35-летний

бухгалтер, начал рассказывать присутствующим о своих отношениях с отцом, который жил в другом штате. «Когда мы говорим по телефону, он каждый раз пытается меня судить. Это настолько меня смущает, что хочется сразу повесить трубку». Джима начали спрашивать, что он чувствует в данный момент, и он углубился в рассказ и начал взаимодействовать с группой. У него были определенные трудности с осознанием и формулировкой чувств и плохой зрительный контакт с участниками группы. «Мне просто стыдно. Мне всегда хотелось быть с ним идеальным, но никогда не получалось его удовлетворить». Его снова спросили, что он сейчас чувствует. «Отчасти страх, отчасти обиду, и, кажется, я немного сержусь», — признался он. Я был в группе ведущим и спросил Джима, нет ли среди его чувств стыда за то, что он как будто с чем-то не справился. «Нет, — ответил он. — Почему вы так думаете?» Я пояснил, что на присутствие стыда указывают стремление быть идеальным, избегание зрительного контакта и то, как он описывал отношения с отцом. Тогда у него в глазах появились слезы, и он сказал, что ему придется подумать на эту тему.

Откуда берется стыд?

Наш стыд, видимо, связан с тем, как мы поступаем с негативными сигналами, утверждениями, убеждениями и правилами, которые получаем в период роста. Мы слышим их от родителей, воспитателей и других авторитетных людей, например учителей и священнослужителей. В сущности, нам говорят о том, что с нами что-то не так, что мы не вполне нормальны, а наши чувства и потребности, наше *Подлинное «Я», Внутренний ребенок* неприемлемы.

Раз за разом мы слышим что-то вроде: «Тебе должно быть стыдно!», «Ты плохой!», «Ты недостаточно хороший». Это постоянно повторяют люди, от которых мы в высшей степени зависим, перед которыми мы уязвимы. Нам остается только поверить, и мы встраиваем — *интернализируем* — эти утверждения в само наше существо.

Как будто этого мало, рану *усугубляют* негативные правила, которые душат и запрещают здоровое, целительное, полезное *выражение* боли (таблица 6). Нам говорят: «Не чувствуй», «Не плачь», «Детей должно быть видно, но не слышно». Нас учат, что мы не только плохие, но и не имеем права открыто говорить на эти темы.

Однако, как уже было сказано в предыдущей главе, негативные правила зачастую применяются непоследовательно. К чему это приводит? К недоверию авторитетам и людям, устанавливающим правила, а также к чувству страха, вины и сильного стыда. Где же этим негативным сообщениям и правилам научились наши родители? Скорее всего, они узнали их от *своих* родителей и других авторитетов. Это пример детской травмы (в данном случае эмоционального насилия), которая передается из поколения в поколение.

Таблица 6

Негативные правила и сообщения, которые часто встречаются в семьях с алкоголизмом и другими проблемами

Негативные правила	Негативные послания
Не выражай чувства	Как тебе не стыдно!
Не сердись	Ты недостаточно хороший
Не нервничай	Лучше бы тебя вообще не было
Не плачь	У тебя ненормальные потребности

Негативные правила	**Негативные послания**
Делай, как я говорю, а не как я делаю	Скорее взрослей
Будь хорошим, паинькой, идеальным	Будь зависим
Не конфликтуй (или избегай конфликтов)	Будь мужчиной
Не думай и не говори, просто следуй указаниям	Большие мальчики не плачут
Любой ценой хорошо учись в школе	Веди себя как хорошая девочка (или девушка)
Не задавай вопросов	На самом деле ты себя так не чувствуешь
Не подводи семью	Не веди себя так
Не обсуждай семью с посторонними, храни семейную тайну (тайны)	Ты глупый (плохой и т. д.)
Тебя должно быть видно, но не слышно!	Ты сам виноват
Не огрызайся	Ты нам обязан
Не спорь со мной	Ну конечно, мы тебя любим!
Ты всегда должен хорошо выглядеть	Я жертвую собой ради тебя
Я всегда прав, ты всегда неправ	Как ты мог так со мной поступить?
Держи все под контролем	Мы тебя разлюбим, если ты…
Фокус на употреблении алкоголиком выпивки (или на поведении проблемного человека)	Ты меня с ума сводишь!
Наши проблемы не из-за выпивки (или другого проблемного поведения)	Ты никогда ничего не добьешься
Всегда поддерживай статус-кво	Ничего обидного в этом не было
Каждый член семьи является источником проблем	Ты просто эгоист
	Ты меня в гроб вгонишь
	Это неправда
	Обещаю (и не держит слово)
	Меня от тебя тошнит!
	Мы хотели мальчика (или девочку)
	Ты ______________________________

Семья, основанная на стыде

Если в неблагополучной семье каждый стыдится и общается с другими, исходя из этого, можно сказать, что семья *основана на стыде.*

В таких случаях потребностями родителей в младенческом и детском возрасте пренебрегали, и это состояние обычно сохраняется и после взросления. Собственных детей они, как правило, используют для потакания многим из этих неудовлетворенных потребностей (Miller, 1981, 1983, 1984, 1986).

Построенные на стыде семьи часто, хотя и не всегда, хранят некую тайну, которая может охватывать всевозможные «неудобные» проблемы — от семейного насилия, сексуальных злоупотреблений и алкоголизма до заключения в концлагере. Тайны бывают и неочевидные, такие как увольнение с работы, потеря отношений, неудача при продвижении по службе. Необходимость хранить эти секреты сковывает всех членов семьи, независимо от того, *знают они о них или нет* (Fischer, 1985). Дело в том, что секретность мешает задавать вопросы, беспокоиться и выражать чувства (например, страх, гнев, стыд и вину). Семья из-за этого не может свободно общаться, а Внутренний ребенок каждого из ее членов подавлен и неспособен расти и развиваться.

Границы

Как ни парадоксально, даже если семья плохо общается, ее члены тесно связаны эмоциями, а также отрицанием и приверженностью тайне. Часто один или несколько человек неблагополучны в каком-то отношении, и их функции берут

на себя остальные. Все учатся в той или иной степени лезть в чужие дела, в результате чего члены семейной группы *переплетаются* и сливаются, вторгаются в личное пространство друг друга и даже его захватывают.

У здоровых, независимых людей границы можно схематически изобразить примерно так (рисунок 1):

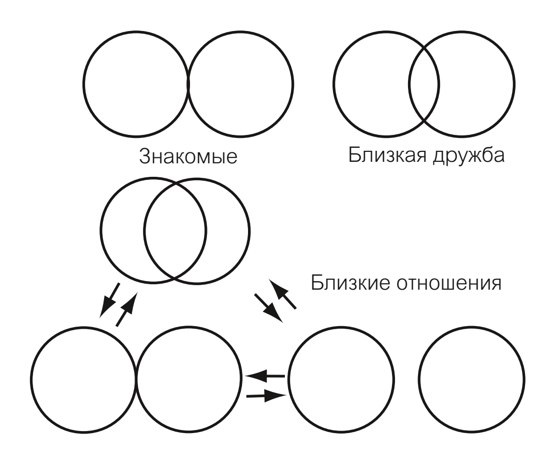


Рисунок 1

Здоровые отношения открытые, гибкие, позволяют удовлетворять различные потребности и взаимно уважать права, а также способствуют психоэмоциональному и духовному развитию каждого человека. Они бывают близкими и даже интимными, однако в их интенсивности есть отливы и приливы, которые позволяют отдать должное потребностям участников и оставляют возможность для личностного роста.

Напротив, переплетенные или слившиеся отношения схематически выглядят примерно так (рисунок 2):

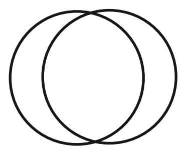


Рисунок 2

А вот как это выглядит в проблемной или неблагополучной семье (рисунок 3):

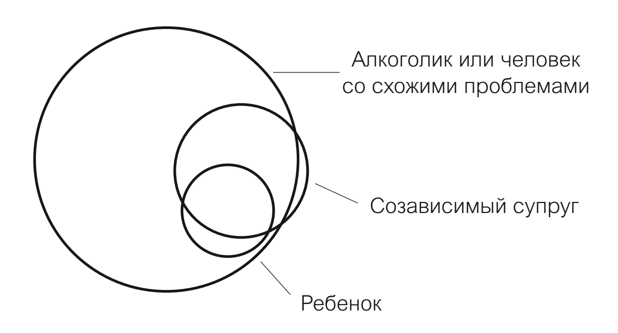


Рисунок 3

Такого рода отношения в целом *нездоровые,* закрытые, негибкие и обычно не поощряют взаимное удовлетворение потребностей и уважение прав. Как правило, они *не* способствуют психическому, эмоциональному и духовному росту вовлеченных в них людей. Внутренние приливы и отливы близости и отдаления в подобных отношениях почти или совсем не допускаются. Нездоровые и слившиеся границы хорошо видны в историях Карен и Барбары.

Чтобы выжить в переплетенных отношениях, люди используют несколько защитных механизмов, например отрицание

(тайны, собственных чувств и боли) и проецирование своей боли на других (нападение, обвинение, отвержение) (Course, 1976). Однако *когда мы покидаем* основанные на стыде отношения, то, даже если мы выжили и продолжаем выживать, такая стыдливая и созависимая позиция со страхом, виной, отрицанием и нападением редко приносит нам пользу. Выйдя из нездоровых отношений, мы пытаемся применять к другим людям те же подходы и защитные механизмы, однако *в здоровых отношениях они, как правило, не работают.*

Если человек действует на основе стыда, он почти всегда тесно сплетен с кем-то другим. В неблагополучных, построенных на стыде отношениях у нас возникает чувство, как будто мы сходим с ума, теряем разум. Когда мы пытаемся взаимодействовать с реальностью, мы не доверяем собственным чувствам, ощущениям и реакциям.

Навязчивое поведение и навязчивое повторение

Когда жизнь проходит в основанных на стыде условиях, в позиции созависимости и с чрезмерной сосредоточенностью на других, мы естественным образом чувствуем себя так, как будто чего-то не хватает, словно в нас есть какая-то незавершенность. Мы несчастны, напряжены, опустошены, расстроены, чувствуем себя плохо и/или цепенеем. В то же время перспектива стать настоящими пугает. Мы уже не раз пытались, но нас за это отвергали и наказывали. Вновь попробовать выразить свои чувства и удовлетворить потребности слишком страшно, к тому же мы не привыкли это делать. По этой причине мы защищаемся от осознания своих реальных потребностей и чувств, как показано на рисунке 4.

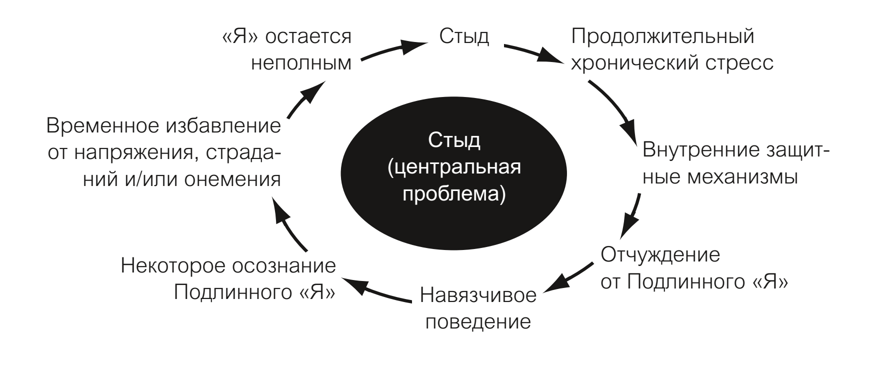


Рисунок 4

Цикл стыда и навязчивого поведения
(на основе Fischer, 1985, с разрешения правообладателя)

Но наше Настоящее «Я», пусть далекое и скрытое от нас, от природы имеет желание и энергию себя выразить. В глубине души мы хотим почувствовать его жизненную силу и творческий импульс. Поскольку мы сдерживали его слишком долго и увязли в дилемме приближения и избегания, выйти наружу оно может только через какую-то форму негативного навязчивого поведения, которое в прошлом срабатывало и позволяло нам ненадолго взглянуть на Подлинное «Я». Такие навязчивые действия включают широкий спектр поведения от активного потребления алкоголя и препаратов до непродолжительных, но ярких отношений и попыток контролировать другого человека. Сюда же можно включить переедание, сексоголизм, погружение в работу, шопоголизм и даже чрезмерное увлечение группами самопомощи.

Навязчивое поведение вредит другим или самому человеку, ведет к побочным эффектам в виде кризиса или провоцирует

кризисные ситуации у окружающих. Хотя поведение в какой-то степени можно контролировать и даже планировать — определенная сила воли у нас сохраняется, — оно часто бывает импульсивным и рефлекторным, происходит как будто автоматически.

Обычно навязчивое поведение на время снимает напряжение и избавляет человека от страданий и онемения, хотя и вызывает некоторый стыд. Пусть и ненадолго, мы снова ощущаем себя живыми. Позже, однако, возвращается чувство стыда и неполноты (Fischer, 1985).

Поведение такого рода называют также *навязчивым повторением* (Miller, 1981, 1983). Оно вызвано неразрешенными внутренними конфликтами, которые мы держим в неосознанной части разума — той области внутри нас, о существовании которой обычно не задумываемся.

Выход из положения

По опыту выздоровления сотен тысяч людей известно, что от сковывающего, удушливого стыда можно избавиться. Для этого нужно рассказать о травме и боли безопасным и поддерживающим людям.

Мы должны проявить нашего Внутреннего ребенка, наше Подлинное «Я», со всеми его слабыми *и* сильными сторонами. Без посторонней помощи здесь не обойтись: исцелить стыд в одиночку не получится. Другой человек должен подтвердить наши трудности и боль, принять нас такими, какие мы есть. Когда мы слушаем, как кто-то рассказывает свою историю и делится стыдом, мы помогаем ему вылечить *его* стыд. То же самое полезно и для нас. Благодаря такому обмену и выслу-

шиванию мы начинаем применять принципы сопереживания и безусловной любви.

Целительные рассказы и ежедневный обмен мнениями можно наблюдать в группах самопомощи, на сеансах групповой и индивидуальной психотерапии и между близкими друзьями.

Помехи на пути к исцелению

Начав лечить стыд, мы можем столкнуться с *внутренними* препонами, мешающими нам двигаться к исцелению. Вот они: 1) негативное *отношение* к самим себе; 2) воспоминания о выражении лица и другие *образы,* связанные с людьми, которые в прошлом заставляли нас чувствовать стыд; они становятся помехой, если мы наблюдаем их у других или даже у самих себя; и 3) ситуации, когда стыд заслоняет или *связывает* важные сферы нашей жизни (Fischer, 1985), например:

1. Наши чувства.
2. Наши здоровые влечения (сексуальность, агрессию, голод, потребность в близости).
3. Наши потребности (см. главу 4 и таблицу 2).
4. Наши мысли (особенно различные «плохие» мысли).

Возрастная регрессия

Бывает так, что авторитетный человек — например, кто-то из родителей — нас задевает, и мы начинаем сердиться. Гнев, однако, быстро сменяется чувством стыда или смешивается с ним. Появляются страх и смущение. Поскольку все эти чувства могут захватить нас целиком, вызвав потерю контроля,

мы быстро подавляем их и впадаем в онемение. В этот момент и еще несколько минут после него мы в той или иной степени перестаем функционировать. Пусть и на несколько секунд, мы чувствуем себя беспомощными маленькими детьми. Такие случаи называют *возрастной регрессией, или возвратом* к более раннему механизму выживания.

Тому 45 лет, он адвокат и отец двоих детей. На сеансе групповой терапии он рассказал, как открыл у себя возрастную регрессию.

Мне потребовалось 45 лет, чтобы понять, что происходило, когда отец меня осаживал. Месяц назад я приехал к ним с мамой в гости. Уже через пять минут папа попытался поставить меня на место, съязвив на тему моей профессии. «А вот и наш пронырливый адвокатишка!» — заявил он, а потом посмотрел на меня, мать, брата и сестру, чтобы проверить, смеемся мы или нет. Благодаря занятиям в группе я осознал, как на это реагирую. Я вдруг почувствовал смущение, беспомощность и страх, как будто мне снова пять лет. Я опустил голову; появилось онемение. Это было отвратительное чувство. В детстве я его испытывал сотни раз, и оно до сих пор возникает, когда отец так себя ведет. То же самое происходит, когда кто-то пытается меня дразнить или осуждать. Еще я понял, что для отца это одна из основных моделей поведения при разногласиях и напряжении в семье: во время конфликта он пытается шутить, дразнить и осаживать. Еще одна модель — оставить человека, ну вы знаете — бросить его, чтобы конфликт так и остался незавершенным. Именно поэтому теперь в моменты возрастной регрессии я стараюсь включить осознанность, делаю глубокие вдохи и хожу вокруг, чтобы собраться

с мыслями. Так я обретаю способность взаимодействовать с отцом и людьми, подобными ему. Кроме того, я обозначил границы. Теперь, когда папа так поступает, я говорю: «Мне не нравятся шутки по поводу моей профессии. Если ты и дальше будешь так себя вести, я перестану к тебе приезжать!»

Работа с возрастной регрессией

Чтобы вырваться из пут стыда и возрастной регрессии, надо сначала осознать их существование. После этого происходит признание. Признав их, сделайте *несколько медленных глубоких вдохов* — это избавляет от растерянности и онемения и позволяет лучше осознать происходящее и тем самым лучше себя контролировать. Вместо паралича, смущения и дисфункции мы получаем возвращение к своему Подлинному «Я» и дальше действуем согласно ему: *поднимаемся, ходим вокруг* и *наблюдаем за окружающей реальностью.* Если рядом есть безопасные и поддерживающие люди, можно начать рассказывать о своих ощущениях. Еще есть вариант *оставить* человека, который плохо с нами обращается. Даже когда физически уходить не хочется, можно просто *взять ключи от машины* — символ этой возможности — и получить облегчение.

Мы также замечаем, что возрастная регрессия дает и определенные *преимущества:* она немедленно сообщает, что *с нами плохо обращаются,* или напоминает о плохом обращении в прошлом! Зная об этом, можно *избежать плохого обращения.*

Глава 7

Роль стресса: посттравматическое стрессовое расстройство

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) может ударить по человеку так мощно, что от повторяющегося стресса и самых сильных травм зачахнет не только его Внутренний ребенок, но и он сам станет откровенно больным. Оно так сильно взаимодействует с динамикой созависимости, что эти состояния часто накладываются друг на друга. «Хронический шок» у детей алкоголиков, который отписывает Критсберг (1986), можно приравнять к ПТСР.

При ПТСР наблюдается целый ряд проявлений: от страха и тревожности до депрессии, крайней раздражительности, импульсивности, взрывного поведения и онемения. Чтобы диагностировать наличие ПТСР, третье и четвертое издания DSM (1980, 1994) предлагают оценить наличие следующих четырех условий.

Узнаваемый стрессор

Во-первых, должен присутствовать выраженный *стрессор.* Некоторые их примеры и степени проявления описаны в DSM III, а в модифицированной форме я привожу их в таблице 7. Те, которые встречаются в проблемных и неблагополучных семьях, я выделил курсивом, хотя существует и множество других.

Из этого короткого списка видно, что стрессоры часто присутствуют в семьях и средах, склонных подавлять Подлинное «Я», однако для диагностирования ПТСР они должны выходить за пределы того, что обычно испытывает человек.

К таким стрессорам относятся, в частности:

— нападение;

— изнасилование и другие сексуальные злоупотребления;

— серьезные физические травмы;

— пытки

— пребывание в концлагере;

— наводнения, землетрясения;

— военные действия

— и тому подобное.

Как и другие исследователи (Cermak, 1985), я убежден, что воспитание и жизнь в очень проблемной или неблагополучной семье и аналогичных условиях часто связаны с ПТСР. Считается, что это состояние наиболее опасно и сложнее всего поддается лечению, если: 1) травмирующая ситуация растягивается на продолжительный период, например более полугода, и особенно если 2) травму причиняет человек и 3) люди рядом с жертвой склонны отрицать существование стрессора и стресса.

В семьях с активным алкоголизмом и аналогичными проблемами присутствуют все три фактора.

Таблица 7

Оценка тяжести психосоциальных стрессоров (по DSM III)

Обозначение	Примеры у взрослых	Примеры у детей и подростков
1. Отсутствует	Явного психологического стрессора нет	Явного психологического стрессора нет
2. Минимальный	Мелкое правонарушение, небольшой кредит	Отпуск с семьей
3. Легкий	Спор с соседом, изменение режима работы	Смена учителя, переход в следующий класс
4. Умеренный	Новая карьера, смерть близкого друга, беременность	*Хронические ссоры родителей, переход в другую школу, болезнь близкого родственника,* рождение брата или сестры
5. Тяжелый	*Серьезная болезнь или болезнь в семье*, крупные финансовые потери, *размолвка с партнером,* рождение ребенка	Смерть сверстника, *развод родителей,* арест, госпитализация, *настойчивая и жесткая родительская дисциплина*
6. Крайний	Смерть близкого родственника, *развод*	Смерть родителя, брата или сестры, *неоднократное насилие: физическое или сексуальное*
7. Катастрофический	Пребывание в концлагере, разрушительное стихийное бедствие	*Несколько смертей в семье*

Повторное переживание травмы

Второе условие или проявление — это повторное переживание травмы. Оно может принимать форму неоднократных назойливых воспоминаний, дурных снов и кошмаров, а также внезапно появляющихся симптомов, часто с учащением сердцебиения, паникой и потоотделением.

Психическое онемение

Выдающаяся черта Подлинного «Я» заключается в том, что оно может испытывать чувства и выражать их (глава 3, таблица 1). Ложное «Я» отрицает и прикрывает истинные чувства. Это тяжелое состояние, называемое психическим онемением, характерно для ПТСР и может проявляться сокращением или исчезновением ощущений и переживаний и часто ведет к чувству отстраненности, изоляции и отчужденности. Другим признаком может быть снижение интереса к важным делам.

Вот как описывает психическое онемение Чермак (1986): «В моменты крайнего стресса солдат на передовой часто призывают действовать независимо от того, как они себя чувствуют. От умения поставить чувства на паузу ради обеспечения безопасности зависит их выживание. К сожалению, возникающий в результате „раскол“ между „Я“ и переживаниями человека нелегко вылечить. Он не исчезает со временем. Пока не произойдет активный процесс исцеления, человек будет испытывать *зажатость чувств, ухудшение способности их распознавать,* а также устойчивое *ощущение оторванности от окружения* (деперсонализацию). Все это складывается в состояние, известное как *психическое онемение*».

Другие симптомы

У ПТСР есть и другие симптомы. Может появиться, например, *перевозбуждение* или *сверхбдительность.* Постоянный стресс так бьет по человеку, что он начинает его бояться и вынужден все время быть начеку, чтобы избежать схожих стрессоров и опасностей. Еще один симптом — *вина выжившего,* которую

испытывают те, кто сумел избежать какой-то травмы, хотя другие люди по-прежнему от нее страдают. Говорят, что чувство предательства, сама мысль, что выживший бросил других, часто ведет к хронической депрессии, однако я уверен, что для хронической депрессии нужно еще несколько факторов, и прежде всего — подавление Внутреннего ребенка (Whitfield, 2003).

Симптомом ПТСР бывает и *избегание действий, связанных* с травмой. Наконец, в DSM III и IV не упоминается *расстройство множественной личности.* Многие страдающие им люди воспитывались в очень проблемных, стрессовых и неблагополучных семьях. Видимо, это состояние часто является ответвлением ложного «Я» и отчасти вызвано стремлением Подлинного «Я» выразить себя и выжить.

Чермак (1985) указывает, что динамика состояния, которое называют «взрослым ребенком алкоголика», «синдромом детей алкоголиков» и другими аналогичными терминами, определяется сочетанием *ПТСР* и *созависимости.* По собственному опыту ведения и терапии взрослых детей алкоголиков, а также лечения взрослых детей из *других* проблемных и неблагополучных семей, я могу сказать, что ПТСР и созависимость, вероятно, присутствуют во многих таких семьях. Кроме того, я уверен, что ПТСР — лишь крайнее проявление более широкого состояния, вызванного угнетением Подлинного «Я» в любой форме. Когда нам не позволяют помнить, выражать чувства, горевать и оплакивать реальные и возможные потери и травмы посредством свободного выражения Внутреннего ребенка, возникает болезнь. Таким образом, можно рассматривать спектр неутоленного горя как переходящий от легких симптомов и признаков к созависимости и ПТСР. Связующей нитью в этом спектре является невозможность выразить свое Подлинное «Я».

Лечение ПТСР состоит в продолжительной групповой психотерапии вместе с другими людьми, которые страдают от этого заболевания, и более краткосрочном индивидуальном консультировании при необходимости. Многие принципы исцеления Внутреннего ребенка полезны и при ПТСР.

Чермак (1986) пишет: «Психотерапевты, которые успешно работают с такими пациентами, научились уважать их потребность держать свои чувства „под крышкой“. Наиболее эффективный терапевтический процесс включает в себя „раскачивание“ между раскрытием чувств и их приглушением, так как именно эту способность модулировать свои чувства теряют пациенты с ПТСР. Они должны быть уверены, что их не лишат способности сдерживать эмоции, поскольку считают ее жизненно важным инструментом. Первоначальная цель психотерапии в данном случае — помочь пациенту свободнее погружаться в свои чувства и убедить его, что от них можно будет снова дистанцироваться, если они станут слишком сильными. Когда дети из семей с химической зависимостью, взрослые дети алкоголиков и другие пациенты с ПТСР верят, что у них не хотят отобрать механизмы выживания, они чаще позволяют возникать чувствам, пусть и на мгновение. С этого мгновения все и начинается».

Глава 8

Как исцелить Внутреннего ребенка?

Чтобы вновь открыть свое Подлинное, Настоящее «Я» и исцелить Внутреннего ребенка, можно применить процесс, который состоит из следующих четырех действий:

1. Открыть и практиковать в себе *Настоящее «Я»* — Внутреннего ребенка.
2. Определить свои физические, психоэмоциональные и духовные потребности и *удовлетворять* их с безопасными и поддерживающими людьми.
3. Определить, вновь пережить и *оплакать* свои неоплаканные *утраты* и *травмы* в присутствии безопасных и поддерживающих людей.
4. Определить и проработать *ключевые проблемы* (они описаны ниже и в других публикациях — Whitfield, 1995, 2003).

Все эти действия тесно связаны между собой и не приведены в каком-то определенном порядке. Обычно их выполняют — и тем самым лечат Внутреннего ребенка — по кругу, и открытие и проработка одной области будет отсылать нас к другой.

Этапы процесса выздоровления

Выживание

Чтобы достичь момента выздоровления, сначала нужно выжить. Выжившие люди вынужденно созависимы — им требовалось много навыков преодоления и «механизмов защиты эго». Детям из неблагополучных семей с алкоголизмом и другими проблемами приходится для этого увиливать, прятаться, договариваться, заботиться о других, притворяться, отрицать, приспосабливаться и выживать теми методами, которые срабатывали. Они учатся и другим, часто нездоровым, механизмам защиты эго, которые были описаны Анной Фрейд (1936) и подытожены Вальяном (1977). К ним относятся интеллектуализация, вытеснение, диссоциация, смещение и формирование реакции (все это при избыточном применении можно считать невротическим), а также проекция, пассивно-агрессивное поведение, отыгрывание, ипохондрия, мания величия и отрицание (такие механизмы при злоупотреблении ими могут быть признаны незрелыми и иногда психотическими).

Хотя эти защитные механизмы помогают выжить в неблагополучной семье, они обычно плохо срабатывают во взрослом возрасте и не способствуют соблюдению наших интересов в здоровых отношениях. Их применение подавляет и тормозит

Внутреннего ребенка, а также стимулирует и подкрепляет ложное, созависимое «Я».

Джинни росла в семье алкоголиков. На раннем этапе выздоровления, когда ей был 21 год, она написала стихотворение, которое передает боль, возникающую на стадии выживания.

Страх ночи

Как девочка, ждущая в ночи
Теплых рук, которые обнимут
Ее одиночество,
Чтобы залиться слезами внезапной безопасности
И любви,
Я в темном уединении с собой, нелюбимой,
Брошенной, отрицаемой, неприкаянной,
Все зову тихим детским плачем
древнюю надежду —
Старую, верную магию желанности.

Во мне по-прежнему жив ребенок
Со страстной обидой заплутавшей невинности,
Которую предали. О, этот болезненный парадокс:
Чувствовать спасение
И знать, что оно не придет.
Но, движимая старыми мечтами, поблекшими,
но сильными,
Воспоминаниями о мягком, дорогом прикосновении любви,
Я жду.

Мы ждем. Мы вечно ждем.
Она забыта. Годы выбили

Ту безымянную нужду из моего плачущего сердца.
И все же, как бесформенная, первобытная сила,
Она манит, заполоняет мою реальность,
Притупляет обостренный разум.

И я, в своем гротескном и беспомощном желании,
Обращаюсь внутрь, смотрю в прошлое.
Тупая боль воспоминаний
Слабеет и гаснет,
Поддается и умирает.
Я не живу.
Я жду в ненадежде.

Джинни рассказывает нам о своей боли, онемении, изоляции и отчаянии, но при этом размышляет и над лучиком надежды, который промелькнул в строке «Во мне по-прежнему жив ребенок».

Для исцеления нужно, в частности, *открыть* себя, своего Ребенка, а также неэффективные способы обращения с собой, с другими людьми и со Вселенной, к которым мы прибегаем. Наиболее продуктивно это можно сделать во время рабочих стадий выздоровления.

Хотя очевидно, что нам удается выжить, правда и то, что это причиняет нам значительные боль и страдание. Или онемение. Или колебание между болью и онемением. Мы постепенно начинаем осознавать, что те самые навыки и защитные механизмы, которые помогали нам выжить и справиться с плохим обращением в младенческом, детском и подростковом возрасте, не срабатывают в здоровых, взрослых близких отношениях. Болезненные последствия жестокого обращения, пренебрежения и неудач в отношениях, которые у нас не сложились, подталкивают, а иногда и заставляют искать более эффективные подходы. Эти поиски могут стать триггером выздоровления.

Гравиц и Боуден (1985) пишут, что их пациенты из категории взрослых детей алкоголиков в процессе выздоровления проходили через шесть стадий: 1) выживание; 2) возникающее осознание; 3) ключевые проблемы; 4) трансформация; 5) интеграция и 6) генезис (или духовность). Эти этапы параллельны четырем стадиям жизненного роста и преобразований, описанным Фергюсоном (1980), и трем этапам путешествия героя, изложенным Кэмпбеллом (1946), мной и другими авторами.

Мы можем прояснить и суммировать сходства между этими подходами следующим образом (рисунок 5).

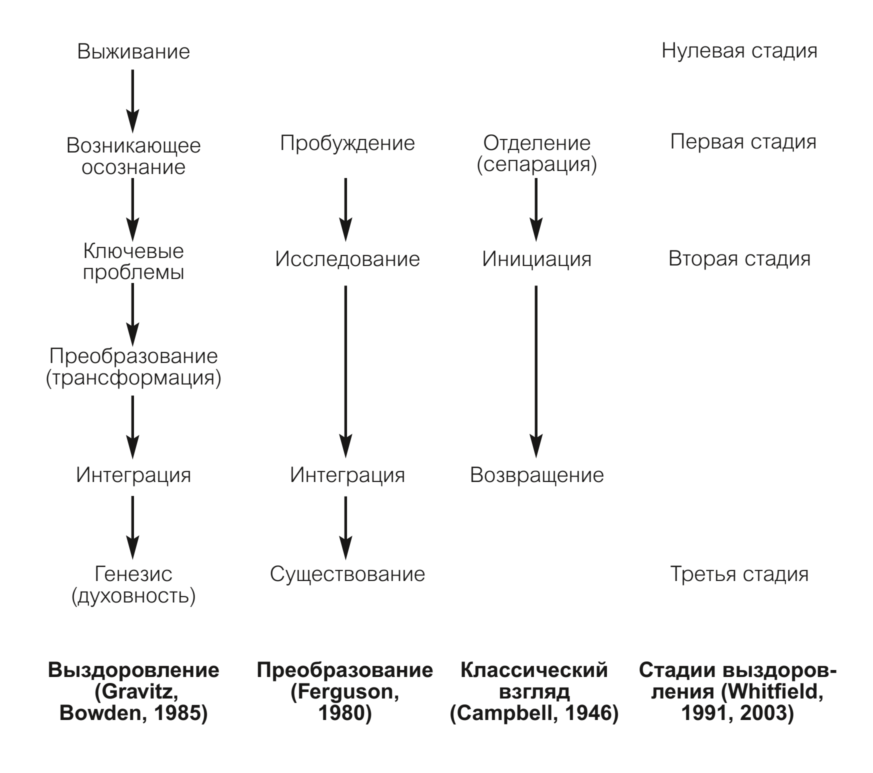


Рисунок 5

Для исцеления Внутреннего ребенка полезны все стадии. Каждая из них часто признается лишь постфактум: мы не всегда осознаём, что через них проходим. Именно поэтому в процессе восстановления стоит заручиться помощью покровителя, проводника, консультанта или психотерапевта. Психотерапевтическая группа, в которой применяют описанные в этой и других книгах принципы лечения взрослых детей алкоголиков (Gravitz, Bowden, 1985), бывает особенно полезна (Whitfield, 1990).

Пробуждение (возникающее осознание)

Пробудиться — значит впервые заметить, что реальность другая, что все не так, как нам кажется. Этот процесс не прекращается в течение всего выздоровления, но, чтобы его начать, обычно нужна *отправная точка* или триггер — любая встряска, которая ставит под сомнение предыдущие представления о реальности и систему убеждений о том, как обстоят дела (Ferguson, 1980; Whitfield, 1985, 2003).

Поскольку наше Подлинное «Я» скрыто, а на первый план вышло ложное «Я», пробуждение не всегда дается легко. Тем не менее оно происходит нередко: я был свидетелем этого процесса у сотен людей, перенесших в детстве травму. Отправные точки и триггеры бывают самыми разными. Пробуждение может начаться, например, когда человек слышит или читает, как кто-то описывает свое выздоровление или Подлинное «Я», или когда он «до смерти устал» страдать и начинает серьезно работать над решением какой-то жизненной проблемы и обращается за консультацией к психотерапевту. Для других такой точкой может стать посещение собрания групп самопомощи, образовательный опыт, чтение книг или разговор с другом.

В этот момент часто появляются смущение, страх, энтузиазм, возбуждение, грусть, онемение и гнев. Все это значит, что мы снова начали *чувствовать.* Мы обретаем контакт с тем, кто мы есть на самом деле, — с нашим Внутренним ребенком, нашим Настоящим «Я». Некоторые на этом этапе пугаются своих чувств, сдаются и не идут дальше: им кажется, что проще и «комфортнее» отступить и вернуться в ложное «Я» (это можно назвать рецидивом невроза и созависимости).

У выздоравливающих алкоголиков, а также людей, зависимых от других препаратов и непродуктивного поведения — переедания, азартных игр и т. д., — может начаться рецидив или другая форма связанного со стыдом навязчивого поведения, например трата денег и влезание в долги. Однако пробуждение может дать шанс рискнуть и погрузиться в раскрытие своего цельного «Я», жизненной силы и даже, в конце концов, устойчивого душевного мира.

В поисках помощи

В этот момент полезно найти покровителя, консультанта или психотерапевта, который поможет открыть и исцелить Внутреннего ребенка. Однако многие выздоравливающие очень уязвимы и испытывают смущение, страх, энтузиазм и/или сопротивление выздоровлению и из-за этого иногда выбирают клиницистов и покровителей, которые сами *не прошли процесс исцеления Внутреннего ребенка. Если этот человек не может удовлетворить собственные потребности, велика вероятность, что он попробует воспользоваться для этого недавно пробудившимся человеком, который находится в крайне уязвимой позиции, — пациентом, клиентом, учеником и т. д., — ретравмируя*

его и возвращая к ложному «Я», что приведет к порочному кругу неизлеченных травм.

Инструкции

Чтобы найти покровителя, психотерапевта или консультанта, который принесет пользу, а не вред, следуйте инструкциям ниже. Такой человек должен соответствовать следующим требованиям:

1. Иметь соответствующую подготовку и опыт. Например, клиницисты и психотерапевты должны уметь содействовать психическому, эмоциональному и духовному росту и эффективно прорабатывать конкретные проблемы и состояния, в том числе у взрослых детей алкоголиков и взрослых детей из проблемных семей.
2. Не проявлять догматизм, негибкость и склонность осуждать.
3. Не обещать быстрых ответов и решений.
4. Искренне уважать вас как человека, ваше выздоровление и развитие, но при этом проявлять твердость, подталкивая вас к работе над исцелением.
5. Во время психотерапевтического сеанса удовлетворять *некоторые* ваши потребности (слушать, отзеркаливать, отражать, обеспечивать безопасность, демонстрировать уважение, понимать и принимать ваши чувства).
6. Подталкивать вас учиться здоровым образом удовлетворять ваши потребности *за пределами* сеансов психотерапии и помогать вам в этом.
7. Добиться значительных успехов в исцелении собственного Внутреннего ребенка.

8. Не использовать вас для удовлетворения своих потребностей (это бывает сложно определить).
9. Обеспечивать вам чувство безопасности и относительного комфорта.

Иногда многие эти качества есть у друзей и родственников, однако они не обязаны слушать с полным вниманием и в целом не имеют подготовки, чтобы помочь вам проработать конкретные проблемы и вопросы. Кроме того, они могут использовать вас для удовлетворения *своих* нужд, иногда нездоровым и неконструктивным образом. *Некоторые* друзья и родственники могут в конце концов предать или отвергнуть вас — как правило, неосознанно, — и в результате вы будете чувствовать себя «токсичными» или сумасшедшими. Если человек не выздоровел сам, быть с ним рядом в целом небезопасно. По возможности избегайте таких людей.

Вероятно, потребуется некоторое время, чтобы поверить в психотерапию и процесс выздоровления настолько, чтобы не бояться *рискнуть* обнажить свое Подлинное «Я». Не спешите. Для кого-то этот срок будет довольно коротким и займет несколько недель. Другим потребуется больше года. Важно не держать эти страхи в себе и делиться ими со своим психотерапевтом. Сам этот шаг разрывает паттерн отрицания чувств, который вы усвоили в детстве.

Когда вы почувствуете доверие, можно рискнуть рассказать о своих самых сокровенных тайнах, страхах и переживаниях. Целительную мощь изложения своей истории я описал в главе 12 и в книге Alcoholism and Spirituality («Алкоголизм и духовность»). О ней говорили и другие авторы (Kurtz, 1979). Рассказывать полезно, даже если сначала вы будете запинаться и говорить несвязно. Поможет и индивидуальная, и групповая психотерапия.

Не стесняйтесь просить консультанта, психотерапевта, ведущего и членов группы оценить, как у вас получается. Какой бы тип психотерапии вы ни выбрали, бо́льшую часть работы над восстановлением полезно проделать самостоятельно *за пределами* сеансов. Она может быть разной: расспросы самих себя, размышления, изучение различных идей и возможностей, ведение дневника или журнала, разговоры о ваших мечтах с надежными людьми, проработка конфликтов.

Когда вы рассказываете о себе, для выздоровления полезно излагать свои мысли всё яснее и короче, особенно если вы работаете в психотерапевтической группе или группе самопомощи.

В психотерапии считается общим местом, что во время и за пределами сеанса человек обычно ведет себя одинаковым или похожим образом. Для процесса выздоровления бывает полезно поинтересоваться у психотерапевта или группы, как вы справляетесь.

Наконец, в психотерапии существует проблема переноса, которая включает ваши чувства и конфликты, связанные с отношениями с консультантом, психотерапевтом или группой (Jacoby, 1984). Рискуйте и точно выражайте свои ощущения — гнев, стыд, вину и все остальные. Ваши чувства нормальны, несмотря на опасения, что в них есть что-то плохое и неоправданное.

* * *

Как только вы почувствуете достаточное доверие, чтобы ради выздоровления пойти на риск и раскрыться, это обычно означает, что вы уже готовы к сознательной работе над некоторыми из ваших *ключевых проблем,* о которых я расскажу в следующей главе.

Глава 9

Начало работы с ключевыми проблемами

Проблемы — это любые конфликты, заботы и потенциальные сложности, сознательные или неосознанные, которые для нас не закрыты и требуют в действий или перемен.

В процессе исцеления Внутреннего ребенка мы можем проработать как минимум 14 *ключевых проблем*. Восемь из них были описаны клиницистами и писателями, включая Гравица и Боуден (1985), Чермака и Браун (1982), Фишера (1985): это контроль, доверие, чувства, излишняя ответственность, пренебрежение собственными потребностями, мышление и поведение по принципу «все или ничего», высокая терпимость к неадекватному поведению и низкая самооценка.

К ним я добавил сложность быть настоящими, скорбь по неоплаканным утратам, страх быть брошенными, а также трудности в разрешении конфликтов и в том, чтобы дарить и принимать любовь.

По мере того как в нашей жизни возникают проблемы, опасения, конфликты и паттерны, мы можем обсуждать их с избранными безопасными и поддерживающими людьми. Поначалу не всегда понятно, какой именно ключевой вопрос — или, может быть, несколько вопросов — для нас важен. Сначала они вообще кажутся не «проблемами», а, скорее, сложностями в повседневной жизни. Однако благодаря упорному изучению и изложению нашей истории в целом становится ясно, какими вопросами необходимо заняться. Это осознание поможет постепенно освободиться от смущения, недовольства и неосознанных негативных жизненных паттернов (навязчивого повторения и проигрывания).

Мышление и поведение по принципу «все или ничего»

Этот механизм защиты эго от боли психотерапевты называют *расщеплением.* Согласно этому принципу, мы постоянно впадаем в крайности: либо безумно любим, либо ненавидим. Промежуточных состояний нет. Люди вокруг кажутся либо хорошими, либо плохими — а не сложными, какими они являются на самом деле. Не менее строго мы судим и самих себя. Чем больше мы прибегаем к принципу «все или ничего» в мыслях, тем больше подвержены подобному *поведению.* И то и другое обычно впутывает нас в проблемы и причиняет ненужные страдания.

Нас могут начать привлекать люди, которые думают и ведут себя по принципу «все или ничего», однако нахождение рядом с ними обычно лишь усугубляет проблемы и усиливает боль.

В таблице 3 на с. 58 перечислены разновидности родительских состояний, связанные с динамикой у взрослых детей алкоголиков и взрослых детей из других неблагополучных семей.

Хотя принцип «все или ничего» может присутствовать в любом из перечисленных случаев, особенно часто он встречается у родителей — религиозных фундаменталистов. Они чаще других являются жесткими перфекционистами, склонными осуждать и наказывать, и сами погружены в построенную на стыде систему, которая пытается закрыть и даже уничтожить Подлинное «Я».

Мышление по принципу «все или ничего» аналогично созависимости, активному алкоголизму, химическим и прочим зависимостям и привязанностям в том смысле, что оно резко и нереалистично ограничивает наши возможности и выбор. Из-за ограничений возникает чувство скованности, и человек теряет способность к творчеству и росту в повседневной жизни.

В процессе исцеления мы начинаем узнавать, что в жизни почти все, *включая выздоровление,* происходит скорее по принципу «и то и другое», а не «все или ничего» и «или — или». Нас окружают оттенки серого, что-то среднее, «три, четыре, пять, шесть или семь», а не «либо ноль, либо десять».

Контроль

Наверное, наиболее доминирующей проблемой в нашей жизни является проблема контроля. Неважно, что именно, как нам кажется, мы должны контролировать — свое или чужое поведение или что-нибудь еще, — наше ложное «Я» обычно крепко держится за это убеждение и в результате вызывает эмоциональную боль, смущение и отчаяние.

Жизнь контролировать невозможно, поэтому чем больше мы стараемся и зацикливаемся на этом, тем сильнее ощущаем отсутствие контроля. Многие из тех, кому знакомо это чувство, одержимы необходимостью контролировать.

Другое слово для контроля — *привязанность*. Мудрые люди пришли к выводу, что привязанность, то есть необходимость контролировать, создает почву для страданий. Конечно, в жизни страдания неизбежны: всем иногда приходится через них пройти, прежде чем рассмотреть другие варианты. Страдание может указать путь к душевному покою. Почти всегда страдания облегчает «капитуляция»: наше ложное «Я» сдается, и мы перестаем держаться за мысль, будто все можно контролировать.

Мы страдаем, когда сопротивляемся тому, что есть. Лишь постепенно до нас доходит, что один из мощнейших способов исцеления — отказаться от вечной потребности в контроле. Эта свобода присуща нашему Подлинному «Я». В таком контексте слово «сдаться» не означает «отказаться от борьбы» и «сложить оружие», как в проигранной войне. Скорее, имеется в виду, что сдавшийся выигрывает противостояние со стремлением контролировать и избавляется от большинства связанных с этим ненужных мучений (Whitfield, 1985). Это становится текущим жизненным процессом, а не целью, которую надо достичь раз и навсегда.

Необходимость контролировать тесно связана с некоторыми другими серьезными жизненными вопросами, такими как сила воли, страх потерять контроль, зависимость и независимость, доверие, переживание чувств, особенно гнева, самооценка и стыд, непосредственность, забота о себе, принцип «все или ничего» и ожидания по отношению к себе и другим. Многие не прорабатывали все эти проблемы, однако убеждены, что в основном уже их преодолели и контролируют, равно как и все другие проблемы в жизни. Они даже полагают, что могут каким-то образом контролировать *саму жизнь*.

Осознать, что *жизнь нельзя контролировать*, непросто. Этот мощный, таинственный процесс протекает независимо от наших

действий. Жизнь настолько богатая, спонтанная и бурная, что ее невозможно даже до конца постичь, не говоря уже о том, чтобы управлять ею мыслями и стремящимся к контролю эго, ложным «Я» (Cermak, 1985).

На этом этапе уже виден выход — способ освободиться от страданий, связанных с нашей вечной потребностью в контроле. Этот выход — сдаться, а затем постепенно стать *сотворцом* жизни. В этот момент в игру вступает мощная поддержка — духовный аспект выздоровления. Полезно посещать группы, работающие по программе «12 шагов» (Al-Anon, «Анонимные алкоголики», «Анонимные наркоманы», «Анонимные обжоры», «Взрослые дети алкоголиков»), но могут помочь и другие духовные пути.

Мы работаем над нашими проблемами с контролем, обращаясь за помощью к подходящим людям и «сдаваясь». Благодаря этому начинает открываться наше Подлинное «Я», и мы чувствуем себя более живыми.

Чрезмерная ответственность

Многие из тех, кто росли в проблемных и неблагополучных семьях, научились быть излишне ответственными. Часто это кажется единственным способом уйти от множества болезненных чувств, например гнева, страха и обиды, и дает некую иллюзию контроля. Однако то, что, как кажется, работало в детстве, далеко не всегда срабатывает сейчас.

Один сорокалетний пациент признался мне, что на работе говорит «да» на все просьбы и очень от этого мучается. Поработав над собой два года в групповой психотерапии и пройдя курс ассертивности, он научился говорить «нет»

и делегировать другим задания, которые не может или не хочет выполнять сам. Он открывает свое Подлинное «Я», своего Внутреннего ребенка.

Другие люди, вместо того чтобы брать на себя чрезмерную ответственность, становятся пассивными, безответственными и считают себя жертвами судьбы. В процессе исцеления им не менее полезно поработать над этими вопросами. В некоторых случаях это помогает научиться проводить здоровые границы (Whitfield, 1995).

Пренебрежение собственными потребностями

Пренебрежение собственными нуждами и отказ от них тесно связаны с излишней ответственностью. И то и другое — проявления нашего ложного «Я». Здесь будет полезно перечитать главу 4 или скопировать таблицу 2, в которой перечислены некоторые человеческие потребности, и положить ее на видное место. Может быть, стоит даже носить ее с собой.

Путем наблюдения и работы над исцелением мы начинаем замечать людей и места, которые позволяют правильно удовлетворять эти потребности. По мере того как мы их удовлетворяем, нам постепенно открывается важнейшая истина: самый влиятельный, эффективный и могущественный человек, помогающий нам получить то, что хочется, — *мы сами.* Чем лучше мы осознаем этот факт, тем сильнее наша способность находить потребности, просить о помощи и в итоге удовлетворять их. Благодаря этому наш Внутренний ребенок начинает пробуждаться, а потом процветать, расти и творить. Как писала Вирджиния Сатир, «нужно видеть себя как простое чудо, достойное любви».

Повышенная терпимость к неадекватному поведению

В проблемных и неблагополучных семьях дети растут, не зная, что значит здоровое, уместное или нормальное. Поскольку им не с чем сопоставить свою реальность, им кажется, что такая семья и жизнь со всей ее непоследовательностью, травмами и болью — это просто «так, как должно быть».

На самом деле, начиная играть роль ложного «Я», которую обычно навязывают нам проблемные семьи, дружеские или рабочие отношения, мы увязаем в ней и не осознаём, что можно жить иначе.

В процессе выздоровления при надлежащем наблюдении и обратной связи от квалифицированных и безопасных людей мы постепенно узнаём, что на самом деле является здоровым. В ходе исцеления могут всплыть и другие проблемы: чрезмерная ответственность, пренебрежение собственными потребностями и чувствами, границы, стыд, низкая самооценка.

Тим, 30-летний неженатый мужчина, посещал нашу психотерапевтическую группу уже два месяца. Вот его рассказ. «В детстве я попал в западню. Когда отец пил — а это было каждый вечер и почти все выходные напролет, — мне приходилось выслушивать его бессмысленные речи и терпеть неадекватное поведение. Когда я пытался уйти, у меня возникало чувство вины, а мать своими обвинениями в эгоизме только усугубляла его. Даже сейчас, уже будучи взрослым, я позволяю плохо обращаться с собой, буквально вытирать о себя ноги. Но пока я не узнал о повзрослевших детях из проблемных семей, не начал читать литературу на эту тему и ходить на встречи, мне казалось, что это со мной что-то не в порядке». Тим узнал о своей повышенной терпимости к неадекватному поведению и начал освобождаться от этой формы жестокого обращения, которая не всегда проявляется явно.

Страх быть брошенными

Страх быть брошенными уходит корнями в самые первые секунды, минуты и часы нашего существования. Он связан с проблемой доверия и недоверия и чаще встречается у детей, выросших в проблемных и неблагополучных семьях. Пытаясь справиться с этим страхом, многие становятся недоверчивыми и скрывают свои чувства, чтобы их никто не задел.

Некоторые мои пациенты рассказывали, что в раннем детстве родители *угрожали* уйти и бросить их, считая это воспитательной мерой. Такая жестокость и травмирование, которые могут кому-то на первый взгляд показаться безобидными, с моей точки зрения, являются скрытой формой жестокого обращения с ребенком.

Хуану было 34 года. Он был успешным разведенным писателем. Детство его прошло в неблагополучной семье. Во время групповой терапии он рассказал следующее. «Я плохо помню себя до пятилетнего возраста, когда отец бросил меня, мать и младшую сестру. Это произошло совершенно внезапно! Он сказал маме, что получил работу на западе страны и что он вернется. Но нам, детям, он не сказал ничего. К тому же мать безо всяких объяснений отправила меня к тете за тысячу километров от дома. Это наверняка был для меня шок. До сих пор я все это отрицал. Лишь в последние несколько месяцев у меня появился контакт со своими чувствами: меня не только бросил этот сукин сын — меня отвергла собственная мать! Тому маленькому мальчику во мне это не могло не причинить боль. Я только сейчас начинаю на это сердиться». На одной из сессий он продолжил свой рассказ. «Чтобы побороть страх остаться брошенным, я научился не слишком сближаться с людьми. Это повторялось и с некоторыми женщинами: сначала я сближался с ними,

но как только какой-то конфликт затягивался, я сразу же уходил. Теперь я вижу, что бросал их для того, чтобы они не успели бросить меня». Хуан продолжает работать над чувствами обиды и гнева и разбираться с важной проблемой выздоровления — вопросом брошенности.

Сложности с разрешением конфликтов

Сложности с ведением и разрешением конфликтов — одна из важнейших проблем выздоровления. Она затрагивает большинство других ключевых вопросов.

Воспитываясь в проблемной или неблагополучной семье, человек учится при любой возможности избегать конфликта, а если это не удается, как-то выходить из него. Периодически это выливается в агрессию и попытки пересилить того, с кем он конфликтует, а если эти приемы не срабатывают — в ход идут изворотливость и манипуляции. Все эти методы иногда помогают выжить в неблагополучной среде, но в здоровых близких отношениях они обычно бесполезны.

Само выздоровление — исцеление Внутреннего ребенка — строится на последовательном открытии конфликтов и их проработке, однако страх и другие неприятные чувства, возникающие при приближении конфликтной ситуации, могут оказаться слишком сильными и помешать этому. Вместо того чтобы посмотреть в глаза боли и противоречиям, человек может обратиться к старым приемам, например заявить, что «справится сам». Проблема в том, что самостоятельное решение не всегда полезно для нас.

Джоанне было 40 лет. Она посещала сеансы групповой психотерапии для взрослых детей из неблагополучных семей уже семь месяцев и стремилась на них доминировать. Потом к группе

присоединился Кен. Он попытался быть напористым в общении с Джоанной и иногда вел себя настолько агрессивно, что вызывал у нее трудности и фрустрацию из-за потери доминирующего положения. После нескольких таких трений она объявила, что уходит. Когда группа рассмотрела возникшую ситуацию, обнажился базовый конфликт между этими участниками. «Джоанна, Кен и группа сейчас проходят переломный момент исцеления, — пришли к выводу мы с соведущим. — Вы переживаете *важный* конфликт. Это дает вам шанс, так как наша группа — безопасное место для того, чтобы каждый из вас проработал ключевые для себя проблемы. Как вы управляли конфликтом раньше?»

Члены группы рассказали, что в прошлом они часто избегали конфликта, проявляли агрессию или даже начинали манипулировать, но это не помогало. Один из присутствующих сказал Джоанне: «У вас и правда есть шанс проработать этот вопрос. Надеюсь, вы останетесь». Она сказала, что подумает, и на следующей неделе вернулась и заявила, что передумала покидать группу.

Она призналась, что у нее есть ощущение, будто ее здесь не слушают и не поддерживают, а с тех пор как пришел Кен, это чувство только усилилось. Обнажились и другие проблемы, например ее давние трудности в определении и удовлетворении своих потребностей. Еще Джоанна постоянно чувствовала, что ее недооценивают и не любят родители. Вместе с группой они с Кеном поработали над своим конфликтом и в течение нескольких сеансов групповой психотерапии разрешили его.

Проходя через конфликт и разбираясь с ним, мы сначала признаём его существование. Затем, если мы чувствуем безопасность, позволяющую раскрыть свои опасения, чувства и потребности, мы берем на себя риск и прорабатываем конфликт. Это дает возможность учиться все лучше выявлять и разрешать прошлые и текущие конфликты по мере их появления.

Требуется мужество, чтобы признать конфликт и проработать его.

Начало разговора о наших проблемах

В процессе выздоровления мы начинаем рассказывать из глубин своего Подлинного «Я» о переживаниях и страхах — например, о страхе быть брошенными. Делясь нашими чувствами, опасениями, смущением и конфликтами в обществе безопасных и принимающих людей, мы составляем историю, которую в противном случае, вполне возможно, не смогли бы рассказать. Другим полезно ее услышать, но самое позитивное и целительное в изложении собственной истории — это то, что ее *начинаем слышать мы,* рассказчики. До того как поделишься ею, не всегда знаешь наверняка, какой она получится.

Именно поэтому, над какой бы тревогой, проблемой или жизненной ситуацией мы ни захотели поработать, надо рискнуть и начать говорить на эту тему с безопасным человеком или несколькими людьми, а не молчать и держать боль в себе. Это даст возможность снять ненужное бремя. Кроме того, изложение своей истории от всего сердца, от костей и внутренностей, от нашего Настоящего «Я», раскрывает о нас целительную правду.

Когда ключевые проблемы и чувства проявляются на раннем этапе восстановления, наше ложное «Я» чаще всего прячет их под разными личинами и масками. Для выздоровления необходимо научиться распознавать проблемы при их появлении, и одно из преимуществ *разговора с безопасными людьми о наших тревогах* как раз в том, что это *помогает обнажить и прояснить наши проблемы.*

Другие проблемы

Из оставшихся важнейших ключевых проблем восстановления я уже обсуждал низкую самооценку и стыд в главе 6. О трудности быть настоящим, оплакивании потерь, работе с чувствами и разрешении конфликтов я говорю на протяжении всей этой книги. Ключевые проблемы я затрагиваю и в других своих публикациях, а в My Recovery (2003) объясняю, как учитывать их при составлении личного плана выздоровления и исцеления.

Триггеры ключевых проблем

Некоторые ситуации провоцируют активизацию наших ключевых проблем, в результате чего они начинают проявляться в жизни более открыто. Один из примеров — *близкие отношения,* в которых двое или несколько человек отваживаются раскрыть свое Настоящее «Я» в общении друг с другом и демонстрируют те элементы своей личности, которые обычно никому не показывают. Это сразу же поднимает проблему доверия, чувств и ответственности. Хотя в процессе выздоровления создается много возможностей для близких отношений, триггерами проблем часто становятся взаимодействия с консультантом, психотерапевтом, членами психотерапевтической группы или наставником. Чтобы разобраться с ними максимально конструктивно, мы можем при любой возможности практиковаться быть своим Настоящим «Я». Для этого, однако, нужно будет сдаваться, доверять, рисковать и участвовать, а все это может пугать.

Другие ситуации, которые часто провоцируют или ускоряют проявление ключевых проблем, — это крупные *жизненные перемены* (Levin, 1980), *требования к нашей результативности*

на работе, дома или в спорте и особенно *посещение родителей* или семьи, в которой мы росли (Gravitz, Bowden, 1985). Когда чувства, фрустрации и проблемы выходят на поверхность, мы можем начать освобождаться от них, став настоящими и делясь этим Настоящим «Я» с безопасными людьми, которым доверяем.

* * *

В следующих трех главах я подробнее поговорю о чувствах и о том, как использовать их в нашем исцелении.

Глава 10

Выявление и переживание чувств

В процессе исцеления Внутреннего ребенка жизненно важно начать осознавать свои чувства, а также конструктивно с ними обращаться.

Те, кто росли в проблемной или неблагополучной семье, не склонны удовлетворять свои нужды, а неудовлетворенные потребности ранят. Болезненные ощущения *чувствуются.* Поскольку родители и другие члены таких семей обычно неспособны выслушать, поддержать ребенка, заботиться о нем, принимать и уважать, часто не остается никого, с кем можно было бы поделиться этими чувствами, и эмоциональная боль становится такой сильной, что приходится бороться с ней различными нездоровыми механизмами защиты эго, описанными в главе 8, и скрывать чувства от осознания. Это позволяет нам выжить, но дорогой ценой. Мы становимся всё более онемевшими, отстраненными, фальшивыми.

Не являясь Настоящим «Я», мы не развиваемся психически, эмоционально и духовно. Вместе с подавленностью и безжизненностью часто приходят отчаяние и смущение. Мы оказываемся в положении жертвы. Мы *не осознаём* всю полноту своего «Я», и нам кажется, что другие, «система», весь мир «делают это с нами», как будто мы их жертвы и находимся в их власти.

Чтобы выйти из болезненного состояния жертвы, нужно определять и переживать чувства. Эффективный прием, который помогает это сделать, — *разговаривать* о них с безопасными и поддерживающими людьми.

Биллу 36, он преуспевает на работе, но не столь успешен в близких отношениях. Однажды на сеансе групповой психотерапии он признался: «Я ненавидел свои чувства и терпеть не мог, что здесь меня постоянно просят о них говорить, но прошло два года, и теперь я вижу, как они важны. Я даже начинаю *получать от них удовольствие,* хотя некоторые из них причиняют боль. В целом я чувствую себя более живым, когда их ощущаю».

Нет необходимости знать о своих чувствах все: достаточно понимать, что они важны, что все они есть у каждого из нас и что знать их и разговаривать о них полезно для здоровья. С чувствами можно подружиться, и при правильном обращении они не предадут. Вопреки опасениям, мы не потеряем контроль, они не подавят и не поглотят нас.

Наши чувства — это то, как мы себя воспринимаем. Они наша реакция на окружающий мир, способ ощутить, что мы живы (Viscott, 1976). Без осознания чувств у нас нет настоящего осознания жизни. Они суммируют наш опыт и определяют, хорошим или плохим он ощущается. Чувства образуют крайне полезную связь с нашим отношением к себе, к другим и к окружающему миру.

Спектр чувств

Человеку присущи два основных вида чувств или эмоций: радостные и болезненные. Благодаря радостным мы ощущаем силу, благополучие и полноту. Болезненные не дают нам прочувствовать благополучие, высасывают энергию и могут оставить нас с ощущением истощения, пустоты и одиночества. Тем не менее даже болезненные чувства часто говорят нам о чем-то, сообщают, что происходит нечто важное, требующее нашего внимания.

Осознавать чувства и ежеминутно, день за днем, ощущать их естественное, спонтанное течение полезно сразу в нескольких отношениях. Они могут как предупреждать, так и обнадеживать. Они количественный и качественный индикатор того, как у нас идут дела в данный момент или на определенном отрезке времени. Они показывают, что мы живы и владеем ситуацией.

Наше Настоящее «Я» испытывает как радость, *так и* боль. Оно выражает их и делится ими с подходящими людьми. Ложное «Я» при этом склонно подталкивать нас в основном к болезненным чувствам, сдерживать их и ни с кем ими не делиться.

Для простоты эти радостные и болезненные чувства можно изобразить в виде спектра от самых позитивных через неприятные до потерянности и онемения (рисунок 6).

Рассматривая наши чувства в виде спектра, мы видим, что Настоящее, Подлинное «Я», наш Внутренний ребенок, получает силу от более широкой гаммы вариантов, чем может показаться. Его поддержание и развитие связано с тем, что психотерапевты и консультанты называют сильным эго, или самоощущением, то есть гибким и креативным «Я», которое умеет оправляться от жизненных ударов. Ложное «Я», напротив, склонно быть ограниченным, реагировать в основном на болезненные чувства или вообще ничего не чувствовать, то есть испытывать онемение.

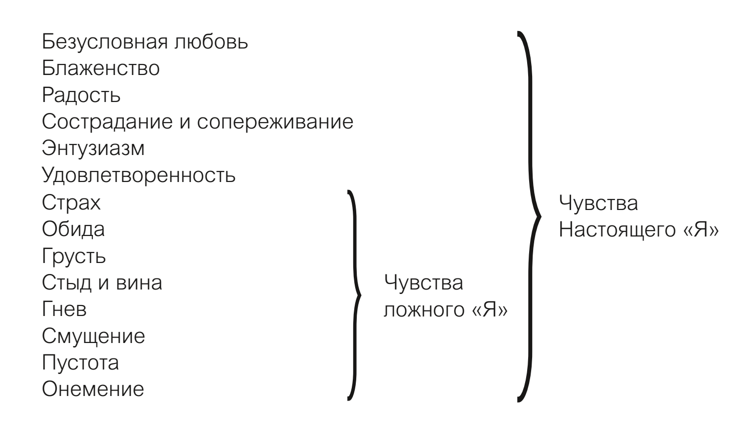


Рисунок 6

Ложное «Я», как правило, связано со слабым эго, или самоощущением: направленным на себя (негативным или эгоцентричным) и менее гибким. (Изначально Фрейд и его последователи обозначали то, что мы теперь понимаем как Подлинное и ложное «Я», словом «эго», однако начиная примерно с 1940 года специалисты по объектным отношениям и психологии «Я» провели различие между этими явлениями и в целом отказались от термина «эго». Сегодня его чаще приравнивают к ложному «Я».) Чтобы прикрыть боль, мы пользуемся относительно нездоровыми механизмами защиты от нее, которые дают нам в жизни меньше возможностей и вариантов.

Уровни осознания чувств

Чтобы выжить, человек, выросший или находящийся в проблемной среде, склонен ограничиваться инвентарем ощущений ложного «Я». Когда мы начинаем изучать и лучше понимать свои

чувства, оказывается, что существуют целых четыре уровня их осознания.

1. Закрытость от чувств.

Если мы не можем испытывать какое-то чувство, значит, мы *закрыты* и неспособны точно его назвать и использовать (таблица 8). На этом этапе мы не просто *не знаем* его, но и неспособны понять и выразить данное состояние Подлинного «Я». Хотя говорить поверхностно и даже сообщать факты у нас получается, межличностное взаимодействие и наша способность испытывать жизнь и развиваться здесь на очень низком уровне. Мы можем назвать эту стадию роста и обмена нашими чувствами закрытой, или первым уровнем.

2. Начало исследования.

На втором уровне можно начать *исследовать* чувства. Возможно, мы будем с осторожностью делиться своими находками и они будут проявляться в разговорах под прикрытием идей и мнений, а не как собственно чувства. На этом уровне способность взаимодействовать с другими, ощущать жизнь и развиваться все еще низкая, но она уже выше, чем на предыдущем этапе. У большинства людей *есть* чувства, и они зачастую желают их выразить, но не делают этого и идут по жизни, плохо их осознавая, не сообщая о них другим и ограничиваясь функционированием на первом и втором уровнях. Именно к такому зажатому обращению с чувствами привыкло наше ложное «Я».

3. Исследование и переживание.

Когда мы начинаем узнавать свое Подлинное «Я», исследование и переживание чувств становятся более глубокими, или «интуитивными». Мы уже можем рассказать другим об их возникновении и о том, как они ощущаются, благодаря чему усиливаются межличностные взаимодействия с теми, кто для нас важен, и жизнь начинает ощущаться сильнее. Это обеспечивает психическое,

эмоциональное и духовное развитие. Достигнув третьего, более продуктивного уровня осознания чувств, мы лучше узнаём себя и больше способны к близким отношениям с другим человеком.

4. Готовность поделиться чувствами с другими.

Делиться своими чувствами — это обоюдоострый меч. Возможно, человек просто не захочет слушать. Может быть, он *сам* функционирует на первом или втором уровне и из-за этого неспособен слушать. Он может *выглядеть* внимательным, но при этом быть озабоченным собственными проблемами, которые в корне отличаются от наших. Результаты будут еще более плачевными, если поделиться своими чувствами с человеком, который окажется небезопасным, неподдерживающим, который нас отвергнет или даже предаст после того, как мы ему откроемся. То, как сложно делиться чувствами, видно из следующей истории выздоровления.

Таблица 8

Уровни осознания и передачи чувств с указаниями, как ими правильно делиться
(модифицировано из Dreitlein, 1984)

Состояние наших чувств	**Общение, передача чувств**	**Раскрытие себя**	**Межличностное взаимодействие и способность развиваться**	**Люди, с которыми**	
				неуместно делиться чувствами	**уместно делиться чувствами**
1. Закрытость	Поверхностная беседа, изложение фактов	Отсутствует, очевидные факты	Нет	Большинство людей	Избранные люди

Состояние наших чувств	**Общение, передача чувств**	**Раскрытие себя**	**Межличностное взаимодействие и способность развиваться**	**Люди, с которыми**	
				неуместно делиться чувствами	**уместно делиться чувствами**
2. Начало исследования	Идеи и мнения, чтобы угодить другим	Осторожное, периодическое	Незначительное	Не слушают	Слушают
3. Исследование и переживание	Подлинный, интуитивный уровень	Охотное, открытое	Высокий уровень	Предадут или отвергнут	Безопасные и поддерживающие
4. Открытость, выражение, наблюдение	Оптимальное	Полное и улучшающее жизнь	Высочайший уровень	Предадут или отвергнут	Безопасные и поддерживающие

Кен занимается продажами. Сейчас ему 34. Когда он рос, его отец и брат были активными алкоголиками, а мать была созависимой. В психотерапевтической группе он рассказал о том, как недавно ограничил брата, приглашая его к себе на день рождения: он попросил его в этот раз не пить и не принимать наркотики. Когда у Кена поинтересовались, как он чувствует себя по поводу того, что брат может испортить праздник — в прошлом обычно так и было, — он сказал «нормально». Участники группы продолжили спрашивать, что он *на самом деле* чувствует. «Все нормально, — повторил Кен. — Я сегодня вам об этом рассказал, чтобы услышать ваше мнение». Но группа настаивала, и Кен постепенно понял, что блокировал и подавлял чувства страха, гнева, отчаяния и смущения, и поделился этим.

Кен воспользовался психотерапевтической группой как зеркалом, возможностью получить обратную связь. На тот момент он посещал встречи уже три месяца и начинал доверять ей как безопасному и поддерживающему месту, ресурсу, который позволяет поведать о своих опасениях и сомнениях. Группа помогла ему раскрыть важный элемент своего Подлинного «Я» — свои чувства.

Когда мы рассказываем о чувствах, лучше всего делать это с безопасными и поддерживающими людьми. На ранних стадиях выздоровления тем, кто рос в проблемных и неблагополучных семьях, иногда так хочется с кем-то поделиться, что они выбирают для этого неправильных людей и в результате сталкиваются с отвержением, предательством и другими трудностями. Им бывает сложно понять, что *делиться своими чувствами уместно далеко не с каждым.*

«Поделись — проверь — поделись»: безопасные и небезопасные люди

Как определить, безопасен человек или нет? Можно применить, например, технику «поделись — проверь — поделись» (Gravitz, Bowden, 1985). Если возникает чувство, о котором хочется рассказать, но нет полной уверенности, с кем это можно безопасно сделать, стоит поделиться с выбранным человеком небольшим фрагментом и посмотреть на реакцию. Если непохоже, что он слушает, или если он с ходу пытается вас осуждать или давать советы, может быть, раскрываться перед ним не стоит. Если он пытается обесценить ваши чувства, отвергает вас и тем более предает, рассказывая кому-то о вас и ваших тайнах, его вряд ли можно считать «безопасным», чтобы продолжать делиться. В то же время если человек *слушает,* поддерживает и не реагирует так, как описано выше, ему,

скорее всего, можно рассказать о своих чувствах. Есть и другие признаки «безопасного» человека: *зрительный контакт* с вами, а также склонность проявлять *сочувствие без попыток* немедленно *изменить вас, вашу ситуацию и ваши чувства.* Безопасный человек будет последовательно выслушивать и поддерживать вас на протяжении долгого времени, *не предаст и не отвергнет.*

Делиться и проверять можно в психотерапевтических группах, группах самопомощи, с психотерапевтами, наставниками, а также надежными друзьями и любимым человеком.

Спонтанность и наблюдение

По мере обретения комфорта и способности доверять своему Подлинному «Я» и другим людям можно начать *выборочно* делиться нашими чувствами полнее. Постепенно общение такого рода станет более зрелым и появится возможность все больше и больше *наблюдать* за чувствами (четвертый уровень). В процессе нам раскрывается целительный, дарующий силы принцип: *мы — это не наши чувства.* Хотя они полезны и даже совершенно необходимы нам, чтобы быть живыми и способными понимать и принимать себя и других, за чувствами можно просто наблюдать, находясь в гармонии с ними. На таком продвинутом уровне проработки они уже не берут верх и не правят нами. Мы перестаем быть их жертвой.

Трансформация чувств

У каждого чувства есть противоположность (таблица 9). По мере того как мы осознаём болезненные чувства, испытываем их, а затем отпускаем, можно превращать их в радостные. Это дает

возможность ощутить признательность за то, что боль становится радостью, а «проклятие» — даром.

Таблица 9

Некоторые чувства и их противоположности
(составлено частично на основе Rose et al., 1972)

Болезненные чувства*	**Радостные чувства**
Страх**	Надежда
Гнев**	Нежность
Печаль	Радость
Ненависть	Любовь
Одиночество	Общность
Боль	Облегчение
Скука	Вовлеченность
Разочарование	Удовлетворенность
Ущербность	Равенство
Подозрительность	Доверие
Отвращение	Влечение
Застенчивость	Любопытство
Потерянность	Ясность
Отверженность	Поддержка
Нереализованность	Удовлетворение
Слабость	Сила
Вина	Невиновность
Стыд**	Гордость
Пустота	Наполненность, самореализация

* Обратите внимание, что я не называю болезненные чувства негативными, поскольку испытывать их зачастую правильно и полезно. Все зависит от того, как их использовать. *Прим. авт.*

** Страх, гнев и стыд могут быть одними из самых бесполезных человеческих чувств. *Прим. авт.*

Чувства работают в связке с нашей волей и нашим интеллектом, помогая нам жить и расти. Если отрицать, искажать, сдерживать и подавлять их, это лишь блокирует движение их потока к естественному завершению. *Блокирование чувств может вызвать стресс и болезни.* Напротив, когда мы осознаём свои переживания, делимся ими, принимаем их, а затем отпускаем, мы, как правило, способствуем восстановлению здоровья и обретению безмятежности и внутреннего покоя, то есть нашего естественного состояния.

Для развития и счастья важно уделять своим чувствам время. Чтобы избавиться от боли, надо «пройти через нее».

Чувства — жизненно важная часть движущей силы нашего роста — нашей скорби. Когда мы теряем что-то ценное для нас, скорбь необходима, чтобы мы могли пройти этот этап и жить дальше. Об этом я расскажу в следующей главе.

Глава 11

Процесс горевания

Травма — это *потеря,* как уже произошедшая, так и потенциальная. Мы переживаем потерю, если были лишены или вынуждены обходиться без того, что имели и ценили, чего-то, в чем мы нуждались, чего желали или ожидали.

Небольшие потери и травмы происходят так регулярно и незаметно, что зачастую не воспринимаются как таковые. Тем не менее любые утраты ведут к боли и несчастью. Эту череду болезненных чувств мы называем горем. Но можно также назвать ее *процессом горевания*. Если позволить себе *пережить* эти тяжелые чувства, дать им точное *название* и *поделиться* своим горем с безопасными и поддерживающими людьми, постепенно можно будет *завершить* горевание и освободиться от этих ощущений.

Чтобы полностью проработать горе, требуется время, и чем больше утрата — тем дольше продолжается процесс. Для небольших потерь достаточно всего нескольких часов, дней или недель. Для умеренных работа может занять месяцы

и годы. В случае серьезных утрат время, необходимое для здорового завершения горя, обычно составляет от двух до четырех лет и больше.

Опасность неутоленного горя

Неутоленное горе гноится, как глубокая рана, затянувшаяся лишь сверху. Оно словно карман уязвимости, всегда готовый порваться (Simos, 1979). Когда мы испытываем потерю или травму, она пробуждает в нас энергию, которую необходимо выпустить. Если разрядка не наступает, стресс накапливается и переходит в состояние хронического расстройства, которое Критсберг (1986) называет хроническим шоком. Без выхода наружу это хроническое страдание консервируется внутри нас в виде дискомфорта или напряжения, которые поначалу трудно распознать. Мы чувствуем или испытываем его через широкий спектр проявлений, таких как хроническая тревожность, давление, страх или нервозность, гнев или негодование, печаль, пустота, незавершенность, смущение, вина, стыд или, как это часто бывает у многих из тех, кто рос в проблемных семьях, онемение или «полное отсутствие чувств». Все это может появляться и исчезать. Могут также возникнуть бессонница, острые и тупые боли и другие соматические жалобы, а также полноценная психоэмоциональная или физическая болезнь, включая ПТСР. Короче говоря, если не оплакивать потери до конца и здоровым образом, приходится платить высокую цену.

Если потеря произошла в детстве и нам не было позволено ее оплакать, некоторые из перечисленных выше состояний могут перейти во взрослую жизнь. У человека может выработаться склонность к разрушительному и саморазрушительному

поведению, которое делает несчастными других и его самого, порождает проблемы и способно вызывать кризис за кризисом. Если деструктивное поведение повторяется, мы говорим о «навязчивом повторении». Это похоже на то, как если бы у нас было бессознательное побуждение или принуждение продолжать вести себя определенным образом, даже если такие поступки идут вразрез с нашими интересами.

Дети, растущие в проблемных и неблагополучных семьях, несут многочисленные потери и зачастую не могут полностью их оплакать. Когда они пытаются горевать, они получают множество негативных сигналов, создающих серьезное препятствие к тому, чтобы *чувствовать* и *говорить* на эту тему (см. также таблицу 6 в главе 6). В случае если усвоенные в детском и подростковом возрасте правила и паттерны сохраняются у взрослого человека, изменить их нелегко. Тем не менее, исцеляя нашего Внутреннего ребенка, находя его, воспитывая и становясь Подлинным «Я», мы получаем шанс изменить это неэффективное поведение и явления. Так мы начинаем вырываться из уз повторяющегося, ненужного смущения и страдания. Для начала нужно *выявить* и *назвать* наши потери и травмы, а потом *вновь пережить* их, пройти *через* скорбь и *завершить* эту работу, не пытаясь обойти или избежать ее, как мы поступали до сих пор.

Начало оплакивания

Чтобы начать оплакивать утрату, можно выбрать любой из нескольких доступных способов. Вот некоторые из них:

1. Определить *(то есть точно назвать)* потери.
2. Определить свои потребности (таблица 2).

3. Определить свои чувства и поделиться ими (глава 10).
4. Работать над ключевыми проблемами (глава 9).
5. Работать по программе выздоровления.

Определить наши потери и травмы

Определить обиду, потерю или травму, особенно ту, которую мы заглушали, сдерживали или подавляли, бывает непросто. Еще сложнее выявить те из них, которые произошли давно. Рассказать о своей боли и опасениях полезно, однако простой беседы, «психотерапии разговором», не всегда достаточно, чтобы активировать чувство горя, связанное с неоплаканной утратой.

Вот почему терапия, основанная на *переживании* опыта, может быть так полезна для активизации и облегчения работы с горем. Методы, основанные на переживании — в частности, групповая терапия, семейная скульптура и риск, связанный с реальными проблемами, — позволяют сосредоточиться и спонтанно задействовать бессознательные процессы, которые в противном случае остались бы скрытыми от нашего обычного сознания. По некоторым оценкам, *сознательно* мы воспринимаем лишь 12% жизни и информации. Остальные 88% наш разум получает *неосознанно*. Техники, основанные на переживании, полезны не только для выявления, но и для фактической работы с болью утраты. Ниже приведены примеры техник, которые можно применить для проработки неоплаканных обид, потерь и травм в процессе исцеления нашего Внутреннего ребенка.

1. Рисковать и делиться — особенно чувствами — с безопасными и поддерживающими людьми.

2. Рассказывать свою историю (говорить о своем прошлом, в том числе рискуя и делясь).
3. Прорабатывать трансфер (то, что мы проецируем на других — «передаем» им, — и наоборот).
4. Психодрама, реконструкция, гештальт-терапия, семейная скульптура.
5. Гипноз и родственные ему методики.
6. Встречи групп самопомощи.
7. Работа по программе «12 шагов» (Al-Anon, ACA, AA, NA, OA и т. д.).
8. Групповая психотерапия (обычно это безопасная возможность найти поддержку и практиковать многие из этих техник).
9. Психотерапия для пар или семейная психотерапия.
10. Символдрама.
11. Работа с дыханием.
12. Аффирмации.
13. Анализ сновидений.
14. Арт-, двигательная и игровая психотерапия.
15. Активное воображение, применение интуиции.
16. Медитация и молитва.
17. Психотерапевтическая работа с телом.
18. Ведение журнала или дневника.

Эти основанные на переживаниях техники следует применять в контексте полноценной программы выздоровления, в идеале под руководством психотерапевта или консультанта, который знаком с принципами исцеления Внутреннего ребенка.

Чтобы помочь в дальнейшем выявлении наших потерь, особенно неоплаканных, я собрал несколько примеров в таблице 10. Дополнить этот список можно, обратившись к таблице 5.

В ней перечислены некоторые названия различных потерь и травм, которые испытывают как дети, так и взрослые.

Потеря может быть внезапной, постепенной или растянутой во времени, частичной, полной, неопределенной или непрекращающейся, может случиться один раз или многократно, может накапливаться. Она всегда личная, но бывает и символической.

Таблица 10

Некоторые примеры потерь
(составлено на основе Simos, 1979)

Важный человек — близкие или значимые отношения Расставание, развод, отказ, уход, оставление, смерть, аборт, мертворождение, болезнь, переезд, покидание детьми дома и т. д.
Часть нас самих Вид тела, болезнь, несчастный случай, потеря трудоспособности, потеря контроля, самооценка, независимость, эго, ожидания, образ жизни, потребности, культурный шок, смена работы и т. д.
Детство Здоровое родительское воспитание, удовлетворение потребностей, правильное (поэтапное) развитие, переходные объекты (одеяло, мягкая игрушка и т. д.), появление и потеря братьев, сестер и других членов семьи, изменения тела (например, в подростковом, среднем и старшем возрасте). Угроза утраты; расставание или развод.
Взрослое развитие Переходные периоды, включая средний и пожилой возраст.
Внешние объекты Деньги, имущество, личные вещи (ключи, бумажник и пр.), автомобиль, памятные предметы, предметы коллекционирования.

Потеря — это всеобъемлющее переживание, но поскольку мы сталкиваемся с ним постоянно, то часто просто не обращаем на него внимания. Тем не менее это всегда угроза для самооценки, и всякий раз, когда мы ощущаем удар по ней, происходит потеря (Simos, 1979).

Хотя потеря часто случается обособленно и незаметно, возникающее в результате горе вызывает к жизни предыдущие неоплаканные утраты, которые вечно хранятся в нашем бессознательном, не знающем чувства времени. Тем самым прошлые потери или даже напоминания о них (как и текущие утраты) вызывают страх перед потерями в будущем (Simos, 1979).

Резюмируем: прошлые потери и расставания оказывают воздействие на текущие утраты, расставания и привязанности. И все эти факторы имеют отношение к страху будущих потерь и нашей способности формировать привязанности в будущем (Simos, 1979). Выявление неоплаканной потери — это начало освобождения от ее часто болезненной власти над нами.

Поскольку оплакивание утраты имеет такое огромное значение при выздоровлении от алкоголизма, зависимости от других веществ, соалкоголизма, созависимости и иных последствий травмы, я рассмотрел десять потерь, которые должны быть оплаканы в этих условиях. Эти примеры призваны помочь пострадавшим людям продолжать выявлять неоплаканные утраты (таблица 11).

Стадии горя

Острое горе обычно проходит в своем развитии определенные стадии. Оно начинается с шока, страха, тревоги и гнева, затем боль и отчаяние усиливаются. Процесс завершается

на позитивной либо негативной ноте в зависимости от обстоятельств утраты и возможности ее оплакать (Bowlby, 1980).

Таблица 11

Некоторые потери при алкоголизме, химической зависимости, созависимости, а также у взрослых детей из семей алкоголиков и других проблемных и неблагополучных семей

1. Ожидания; надежды, убеждения.
2. Самооценка.
3. Элементы «Я» (помимо самооценки).
4. Образ жизни.
5. Мгновенное изменение состояния сознания и/или снятие боли (с помощью алкоголя, наркотиков или всплеска адреналина).
6. Непережитые в прошлом отношения.
7. Незавершенные в прошлом стадии развития.
8. Неоплаканные прошлые потери и травмы.
9. Изменения в текущих отношениях.
10. Угроза потери в будущем.

Эти стадии, или фазы, можно описать более подробно, разбив их на компоненты.

Стадия 1. **Шок, тревога** и **отрицание.**

Стадия 2. **Острая фаза горя,** включающая:

— Продолжающееся, эпизодическое и идущее на убыль отрицание.
— Физическую и душевную боль и стресс.
— Противоречивые влечения, эмоции и порывы.
— Поисковое поведение, к которому относятся: постоянные мысли об утрате, навязчивая потребность говорить о ней и вернуть потерянное, ожидание, что что-то должно

произойти, бесцельная ходьба и неусидчивость, потерянность, непонимание, что делать дальше, неспособность инициировать какую-либо деятельность, чувство замершего времени, неорганизованность, ощущение, что теперь не стоит жить, запутанность, чувство нереальности происходящего, страх, что все перечисленное — признаки психического заболевания.

— Плач, гнев, вина, стыд.
— Отождествление с чертами, ценностями, симптомами, вкусами и особенностями утраченного объекта.
— Регрессия, возвращение к поведению и чувствам, характерным для более раннего возраста или связанным с предыдущими потерями и реакцией на них.
— Беспомощность и депрессия, надежда или безнадежность, облегчение.
— Постепенное уменьшение боли и повышение способности справляться с ней.
— Стремление найти смысл в утрате.
— Появление мыслей о новой жизни без потерянного объекта.

Стадия 3. **Интеграция** потери и горя.

— Если исход благоприятный: признание реальности потери и возвращение к физическому и психологическому благополучию, снижение частоты и интенсивности плача, восстановление самооценки, фокус на настоящем и будущем, возвращение способности наслаждаться жизнью, удовольствие от осознания, что на этом опыте можно учиться, реорганизация новой идентичности с возмещением потери; воспоминания о потере вызывают не боль, а укол тоски и любовь.

— Если исход неблагоприятный: признание реальности потери с сохранением депрессии и острых и тупых физических болей, низкая самооценка, реорганизация новой идентичности с построением личности, для которой будет характерна уязвимость для других расставаний и потерь (Simos, 1979).

Разбивать стадии на компоненты полезно, чтобы осмыслить и понять процесс горя. Однако эти компоненты не обособлены и непоследовательны: обычно они не идут друг за другом в каком-то определенном порядке, а накладываются друг на друга и затрагивают различные перечисленные выше области и проявления.

Дане 28 лет. Она росла в семье активных алкоголиков, где в ходу было насилие. В позднем подростковом возрасте она сама начала выпивать, но четыре года назад, когда ей было 24, завязала и стала лечиться от алкоголизма. Она посещала нашу психотерапевтическую группу для взрослых детей алкоголиков и детей из других проблемных семей приблизительно два года и добилась заметных успехов. Порвав со своим парнем, она призналась группе: «Мне очень больно. Мне обидно до глубины души, я чувствую кошмарную пустоту. Я рассталась с ним две недели назад. На этой неделе я начала плакать и никак не могла успокоиться. Но я понимаю, что мне плохо не только из-за расставания с ним. Я потеряла ту маленькую девочку внутри меня. Я каждый вечер прихожу домой и плачу до тех пор, пока не усну». В глазах у нее появились слезы. Она сделала долгую паузу и добавила: «Просто не могу поверить, что с той маленькой девочкой так обошлись. Но это так».

Горе утраты (разрыв отношений с молодым человеком) спровоцировало у Даны незавершенную скорбь по другой потере, связанной с жестоким обращением и подавлением ее Внутреннего ребенка. Это показывает, что оплакивать не всегда так просто,

как может показаться поначалу. Конечно, Дана долгое время оплакивала потерю Внутреннего ребенка, но процесс был неполным. У нее наблюдалось навязчивое повторение — она встречалась с человеком, который плохо с ней обращался, — и почти год после вступления в психотерапевтическую группу не доверяла своему наставнику в АА и другим ее участникам. Постепенно, однако, Дана научилась рисковать и понемногу рассказывать свою истинную историю. Теперь она начинает вырываться из оков ложного «Я» и навязчивого повторения и исцелять своего Внутреннего ребенка.

Чтобы проработать и оплакать боль, следует *испытывать чувства по мере их появления* и не пытаться их изменить. Горе тем самым требует активных усилий, это изматывающий психоэмоциональный труд (Simos, 1979). Часто боль становится такой сильной, что мы стремимся ее избежать. Вот некоторые приемы, с помощью которых мы можем попытаться уйти от скорби:

— продолжение отрицания потери;
— интеллектуализация потери;
— приглушение чувств;
— мышление мачо («Я сильный, я сам с этим справлюсь»);
— употребление алкоголя и других веществ, иные зависимости и привязанности;
— продолжительные попытки вернуть утраченное.

Хотя эти методы могут принести нам временное облегчение, уклонение от переживания горя только растягивает боль. На то, чтобы его избежать, обычно уходит столько же сил, сколько потребовалось бы, чтобы пойти вперед и оплакать потерю или травму. В то же время *переживание чувств* в процессе горя уменьшает его власть над нами.

Исцеляя нашего Внутреннего ребенка, мы можем заметить, что избегали проработки и оплакивания наших давних потерь

и травм и из-за этого сильно и долго страдали. Для некоторых из нас, возможно, сейчас настало время начать прорабатывать и завершать свое горе.

* * *

Существует масса возможных способов облегчить переживание наших чувств по мере их возникновения. Несколько основанных на переживании техник я перечислил выше в разделе «Определить наши потери и травмы». Первые две из них относятся к самым доступным для нас: рискнуть и поделиться своей историей, рассказать ее безопасному и поддерживающему человеку. Об этом мы поговорим в следующей главе.

Глава 12

Продолжение проработки горя: рискнуть, поделиться и рассказать историю

Рискнуть

Рискуя, человек обнажает *себя,* своего Внутреннего ребенка и Подлинное «Я». Мы пользуемся шансом стать уязвимее и можем столкнуться с двумя крайностями — принятием и отторжением. Чем бы мы ни решили поделиться о себе, другой человек может принять нас, отвергнуть или избрать промежуточную реакцию.

Многих людей риск в детском, подростковом, взрослом возрасте или на всех трех этих этапах так ранил, что они неохотно рискуют и делятся своим Настоящим «Я» или вообще теряют такую способность. Тем не менее альтернатива — скрывать чувства, мысли, опасения и творческое начало — подавляет и душит Внутреннего ребенка, причиняет нам боль и вызывает плохое самоощущение. Удерживаемая внутри энергия может достигнуть точки, когда справиться с ней становится просто невозможно,

и остается только излить ее на *кого-то.* С этим затруднением сталкиваются многие из тех, кто рос в проблемных семьях. Из-за многочисленных факторов, в том числе поиска одобрения, возбуждения и близости, мы можем выбрать человека, который окажется *небезопасным* и не поддержит, а отвергнет или предаст нас, лишь подкрепив наше нежелание идти на риск. Именно поэтому мы снова начинаем сдерживать чувства, и цикл продолжается. И все же, чтобы исцелить Внутреннего ребенка, раскрыть его перед другими нам придется. С чего же начать?

Вместо того чтобы сдерживаться, а потом импульсивно, случайным образом срываться, энергию можно выпускать постепенно. Найдите человека, который заведомо безопасен и поддержит вас: надежного друга, консультанта, психотерапевта, психотерапевтическую группу или наставника. Сначала рискните чем-нибудь небольшим, следуя описанному выше правилу «поделись — проверь — поделись» (Gravitz, Bowden, 1985). Если все получится, расскажите еще что-нибудь.

Когда мы рискуем и делимся с другими, это затрагивает ряд других ключевых вопросов, в том числе доверие, контроль, страх быть брошенными, мышление и действия по принципу «все или ничего» и излишнюю терпимость к неадекватному поведению. Если проявляется что-то из перечисленного, бывает полезно это обдумать и даже обсудить с безопасными людьми.

Рискуя, мы в конце концов начинаем рассказывать нашу историю.

Рассказать свою историю

Рассказать свою историю — мощный шаг к открытию и исцелению Внутреннего ребенка. Это фундамент восстановления в группах

самопомощи, в групповой и индивидуальной психотерапии и консультировании.

Каждая завершенная история состоит из трех основных элементов: отделения, инициации и возвращения (Campbell, 1949). В группах самопомощи, работающих по системе «12 шагов», описывают свои истории фразами «Какой ты был(а)», «Что случилось» и «Какой/какая ты сейчас». При групповой терапии говорят о риске, необходимости делиться, участии и совместной «проработке». Аналогичные термины используют в индивидуальном консультировании и психотерапии, а в психоанализе их иногда называют «свободной ассоциацией, проработкой трансфера и неразрешенного внутреннего конфликта». В беседе с близким другом можно сказать, что хочется «облегчить душу» и «поговорить по душам».

Делясь и рассказывая историю, надо понимать, что сплетничать и упиваться своей болью обычно непродуктивно с точки зрения исцеления. Отчасти дело в том, что сплетни чаще всего агрессивны и не направлены на самораскрытие и к тому же неполны и соответствуют позиции или циклу жертвы. Если «купаться в боли», страдания выражаются дольше, чем это оправдано для здорового оплакивания горя. В некоторых группах самопомощи проявляется и другая опасность: на человека, который пытается рассказать болезненную историю, не имеющую очевидного и быстрого разрешения, неосознанно вешают ярлык «жалеющего себя», любителя «поплакаться в жилетку». В таких случаях переживший потерю будет пытаться искать помощь и возможность выразить боль в другом месте, хотя встречи таких групп в целом безопасны и предоставляют поддержку.

По мнению Симос (1979), «при работе с горем обязательно надо делиться, однако здесь нет места нетерпению, цензуре и скуке от повторений, поскольку повторение необходимо для

катарсиса, интернализации и последующего неосознанного признания реальности потери. Перенесшие потерю обостренно воспринимают то, что ощущают другие, и не только не станут обнажать свои чувства перед теми, кого считают неподходящими для бремени их горя, но и могут попытаться утешить помогающего» (то есть слушателя).

История необязательно должна быть долгой и представлять собой классический «дневник пьяницы». Рассказывая ее, мы говорим о том, что в нашей жизни важно, что имеет смысл, что смущает, вызывает внутренний конфликт или причиняет боль. Мы рискуем, делимся, взаимодействуем, открываем и т. д. и благодаря этому исцеляем себя. Можно слушать и чужие истории, а другие люди будут слушать наши, но, наверное, наиболее полезно для выздоровления то, что *мы, рассказчики, начинаем слушать собственную историю. У нас может быть свое представление о том, какова она, но в рассказе она обычно получается не такой, какой казалась изначально.*

Я представил схему истории на рисунке 7. Начиная в точке на круге под названием «удовлетворенность», можно забыть, что мы переживаем нашу историю. В конце концов в жизни происходит какая-то реальная потеря или появляется ее угроза. Это создает условия и для оплакивания, и для роста. На рисунке я обозначил первоначальную боль, которую причиняет горе, словом «рана». А когда нас что-то ранит, мы обычно сердимся.

В этот важнейший момент у нас есть *возможность* осознать, что мы понесли потерю или нас что-то огорчило. Здесь можно *решиться посмотреть в глаза своей душевной боли и горю.* Такой цикл нашей истории следует назвать завершенным или путем героя/героини. Если же, однако, *не осознать* возможность проработать боль утраты и огорчения и начать копить обиду и корить себя, это в конце концов приведет к связанным со стрессом



Рисунок 7

Наша история

расстройствам и более долгому страданию, чем в случае проработки и оплакивания произошедшего. Такой цикл можно обозначить как цикл жертвы или позицию мученика/жертвы.

Если мы решаем проработать и оплакать нашу боль, мы начинаем делиться, участвовать, переживать и «проветривать» наше горе. Возможно, историю придется рассказывать неоднократно на протяжении нескольких часов, дней, недель и даже месяцев, чтобы полностью ее завершить. Бывает необходимо рассмотреть ее под другим углом, обдумать и даже рассказать ее снова.

Хотя это и было болезненно, теперь мы завершили наше горе или конфликт. Мы освободились от его боли. Конфликт разрешен и интегрирован, он позволил нам чему-то научиться. Мы исцеляем Внутреннего ребенка, растем и можем вернуться к естественному состоянию — удовлетворению, радости и творчеству.

Однако начать рассказывать свою историю бывает непросто, и даже если мы ее рассказываем, может быть трудно выразить чувства, которые она вызывает. Одно из самых сложных чувств для определения и выражения — это гнев.

Гнев — основной компонент скорби и исцеления нашего Внутреннего ребенка.

Рассердиться

Гнев — одно из самых частых и важных наших чувств. Как и другие, он является индикатором того, на что нам, возможно, стоит обратить внимание.

Люди, выросшие в проблемных семьях, часто не осознают, как они сердиты, и не понимают пользы от выявления и выражения своего гнева, даже если он был вызван травмами

и плохим обращением много лет назад. В детском и подростковом возрасте им часто приходилось терпеть такое обращение. Но оно не всегда очевидно. Как обсуждалось выше в главе 9 в разделе «Повышенная терпимость к неадекватному поведению», дети и взрослые *часто не осознают, что с ними плохо обращаются.* Им не с чем сравнить свою реальность, поэтому они считают, что то, как с ними себя вели — или по-прежнему ведут, — вполне уместно и нормально, а если и неуместно, то они сами это заслужили.

Слушая других людей в процессе выздоровления, мы постепенно узнаём, чем на самом деле являются жестокое обращение, насилие и пренебрежение. Было продемонстрировано, что осознание и *выражение* своих чувств во время групповой или индивидуальной психотерапии *явно способствуют последующей спокойной, успешной жизни.* По мере того как мы понимаем, что столкнулись с жестоким обращением, начинается необходимый, освобождающий процесс оплакивания и скорби. Осознание и выражение гнева — важнейшая его часть.

Одним из немногих недостатков некоторых групп самопомощи, работающих по системе «12 шагов», является их скрытый страх перед чувствами и эмоциями, особенно болезненными. У них в ходу выражение H. A. L. T., то есть не будь слишком голодным, злым, одиноким и уставшим*. Недавно начавший выздоравливать человек может легко понять это как «сдерживай свои чувства», а не в более точном значении как «заботься о себе лучше, чтобы эти чувства тебя не подавляли».

Многие люди в процессе выздоровления боятся выражать свой гнев. Часто они опасаются, что, всерьез рассердившись, потеряют контроль и заденут кого-то, навредят себе или навлекут

---

* H. A. L. T. — акроним от Hungry, Angry, Lonely, Tired.

другие неприятности. Что если они и правда его выразят, то вдруг окажется, что этот гнев — не легкое раздражение, а настоящая ярость. Ярость — это страшно, поэтому вполне естественно бояться осознания и полноценного выражения гнева.

Гнев часто сопровождается соматическими или нервными симптомами, такими как дрожь, тряска, паника, потеря аппетита и даже чувство возбуждения. Контакт со своим гневом и его проявление могут освободить человека, но в проблемных семьях и средах здоровое осознание и выражение чувств не поощряют, а иногда и напрямую запрещают.

В детском, подростковом и взрослом возрасте мы переживаем настоящие и потенциальные травмы и утраты и реагируем на эти переживания самым простым образом — страхом и обидой. Однако *в среде, где чувства выражать нельзя,* возникает ощущение, что это *мы вызвали* потерю или травму. Появляются стыд и вина, но и их не принято выражать открыто, поэтому гнев может стать еще сильнее, а если попробовать дать ему волю, нас снова подавят. Из-за неоднократного приглушения и подавления чувств Внутренний ребенок остается с ощущением смущения, грусти, стыда и пустоты. Эти болезненные эмоции растут, копятся и становятся невыносимыми. Поскольку «проветрить» их раз за разом не получается, едва ли не единственным выбором остается блокировать их любым доступным способом, то есть обратиться к онемению.

На самом деле есть четыре *дополнительных* варианта, которые некоторые люди осваивают в более старшем возрасте: 1) удерживать чувства внутри, пока хватит терпения; 2) не имея возможности их выпустить, страдать физически и эмоционально и/или «взорваться»; 3) залить боль алкоголем, препаратами и впасть в зависимости; и 4) выразить боль и проработать ее с безопасными и поддерживающими людьми.

Подавлять боль алкоголем и лекарствами, выписаны они врачом или назначены самостоятельно, в целом неэффективно и в долгосрочной перспективе опасно. Особенно это касается детей и внуков алкоголиков, поскольку склонность к алкоголизму и другим химическим зависимостям может передаваться по наследству. Это также блокирует или задерживает здоровую проработку горя. Проблема в том, что многие обращаются за облегчением боли и получают препараты, а не информацию о том, что у них идет процесс оплакивания потери и его необходимо пройти до конца.

Держать боль в себе до тех пор, пока она не станет настолько невыносимой, что просто рванет наружу, — это то поведение, которое часто наблюдается в проблемных семьях. Хотя оно, наверное, эффективнее, чем пить, употреблять наркотики и впадать в онемение, это не идет ни в какое сравнение с выражением боли, когда она *появляется и «выскакивает»* при общении с безопасным и поддерживающим человеком.

Защитить родителей: блокирование скорби

В предыдущей главе я перечислил шесть способов, позволяющих избежать боли оплакивания: отрицание потери, ее интеллектуализация, приглушение чувств, мышление мачо, потребление алкоголя и препаратов и продолжительные попытки вернуть утраченное.

Продолжая рассматривать гнев, я опишу еще одно препятствие на пути оплакивания — стремление защитить от этой эмоции родителей, тех, кто играет их роль, и других авторитетных людей. До и во время оплакивания и открытия Внутреннего ребенка может появиться ощущение, убеждение или опасение, что сердиться на родителей неуместно или что это повлечет за собой

негативные последствия. Наверное, отчасти это связано с правилом «не говори, не доверяй, не чувствуй», описанным в этой и других книгах (Black, 1981). Ниже в таблице 12 я перечисляю девять способов защиты родителей от гнева, которые применяют многие дети и взрослые.

Первый способ — прямое отрицание. Человек говорит что-то вроде: «У меня было хорошее детство» или «В моем детстве все было нормально». Травма такая сильная, что многие повзрослевшие дети алкоголиков и дети из проблемных и неблагополучных семей не помнят 75% и более своих детских переживаний. По моему клиническому опыту, однако, в процессе выздоровления большинство из них *способны* преодолеть отрицание, постепенно раскрыть неоплаканные потери и травмы и проработать их. Выслушивание историй других людей на сеансах групповой терапии, встречах самопомощи взрослых детей алкоголиков и в прочих местах помогает выявить и признать произошедшее в прошлом. Затем мы можем активизировать наше горе, что включает и гнев.

Таблица 12

Ответы, подходы и стратегии, часто применяемые для защиты родителей (и тем самым блокирующие исцеление)

Категория	Частые фразы
1. Прямое отрицание	«У меня в детстве все было прекрасно»
2. Смягчение; «Да, но...», отстранение от чувств	«Да, это так, но... они (родители) сделали все, что могли»
3. Представление боли от травмы как фантазии	«На самом деле было по-другому»

Категория	Частые фразы
4. Четвертая (у католиков) или пятая (у протестантов и иудеев) заповедь	«Бог рассердится на меня за мой гнев на родителей (родителя)»
5. Неосознанный страх быть отвергнутыми	«Если я буду проявлять гнев и ярость, они меня разлюбят»
6. Страх перед неизвестностью	«Произойдет что-то очень плохое: я могу кому-нибудь навредить или пострадаю сам»
7. Самообвинение	«Это я плохой»
8. Прощение родителей	«Я просто их прощаю» или «Я уже их простил(а)»
9. Нападки на человека, предложившего поработать над выздоровлением	«Как ты можешь говорить, что мне надо выразить обиду и гнев и что у меня плохие родители!»

Второй ответ, подход или стратегия защиты родителей — это смягчать ситуацию фразами вроде «Да, у меня в детстве, наверное, было и плохое, но родители сделали все, что было в их силах». Часто это позволяет отстраниться от собственных чувств. Позиция «зачем волноваться по этому поводу» не позволяет начать необходимую работу с горем, чтобы освободиться от страданий.

Третий подход — представить травму и боль от потери как плод нашего воображения. Он обычно проецируется на нас, если работа над восстановлением проходит в рамках психоанализа или ориентированной на психоаналитику психотерапии. Аналитик или психотерапевт может сказать или намекнуть, что невозможно вспомнить травму так, как она *на самом деле* с нами произошла, подразумевая, что это просто фантазия.

Это обесценивает боль нашего Внутреннего ребенка и усугубляет рану (Miller, 1983). В итоге нам остается только прийти к заключению вроде «На самом деле все было не так».

При любом методе психотерапии или консультирования нас могут убеждать, что теперь бояться нечего, сопротивляться уже не нужно, а потребность в принятии давно удовлетворили психотерапевт, консультант или психотерапевтическая группа. Еще нам могут сказать, что даже если мы ненавидим родителей, то мы их и любим тоже, а если они и поступали неправильно, то любя. Миллер (1984) пишет: «Взрослый пациент все это знает, но рад услышать снова, потому что это помогает в очередной раз отрицать, успокаивать и контролировать Внутреннего ребенка, который как раз начал плакать. Таким образом психотерапевт, группа или он сам уговаривают ребенка отказаться от „глупых“ чувств, которые в текущей ситуации уже не уместны (хотя и по-прежнему сильны). Процесс, который мог бы дать положительные результаты — а именно пробуждение и созревание подлинного „Я“, — подрывается методом лечения, которое не дает рассерженному ребенку поддержки». Чтобы освободиться от плохого обращения, нам обычно надо рассердиться.

Следующий способ блокировать гнев — это четвертая (или пятая) заповедь, которая гласит: «Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе» (Исх. 20:12). Сложно расшифровать и определить, что конкретно означает в этом контексте слово «почитай», но на протяжении веков большинство родителей интерпретировали его как «не перечь» и подобные подавляющие сигналы ребенку. Из четвертой заповеди можно сделать следующий вывод: «Если я рассержусь на родителей, Бог рассердится на меня. Это просто неправильно» или «Если я на них сержусь, значит, я злой, плохой человек». Большинство организованных религий по всему миру

имеют в своем арсенале аналогичные призывы, которые обычно подавляют нашего Внутреннего ребенка, способность быть настоящими и здоровым образом прорабатывать наши утраты.

Пятый способ избежать нашего гнева и горя, защищая родителей, — это страх быть отвергнутыми ими. Можно подумать, решить и сказать, например, так: «Если я буду выражать гнев, они перестанут меня любить» или «Они снова будут относиться ко мне как к плохому мальчику (девочке)». Это истинный страх, и его надо выражать, когда он появляется в нашем сознании.

Шестой подход — это бояться неизвестного или опасаться выражать чувства. «Произойдет что-нибудь очень плохое, — думает и говорит человек. — Я кого-то задену, или мне причинят вред». Это еще один истинный страх, который при выздоровлении бывает необходимо выразить. Иногда мы также берем вину на себя и заявляем: «Это я плохой».

Многие люди избегают гнева и горя, «прощая» родителей. Полагая, что сделать это несложно, они заявляют: «Я просто их прощаю» — или, что еще больше подавляет их Подлинное «Я»: «Я *уже* их простил(а)». Однако в большинстве случаев, вопреки заверениям, полного прощения не происходит, потому что процесс прощения аналогичен, если не *идентичен,* процессу оплакивания.

Последний метод защиты наших родителей — это нападать на того, кто предлагает проделать работу по выздоровлению, особенно ту, что потребует выражения гнева и обвинения родителей. В таких случаях человек говорит вслух или про себя: «Как ты смеешь такое предлагать!» или «Как ты можешь говорить, что у меня плохие родители?»

Мы защищаем родителей от обиды, гнева, ярости одним из этих приемов или сразу несколькими и тем самым подавляем свое Подлинное «Я» и блокируем нашу способность оправиться

от ненужных страданий. Однако *сейчас мы уже вооружены знанием о том, на что способны эти блокировки.* Благодаря этому, если они проявляются — чаще всего неосознанно — и подавляют процесс оплакивания, мы можем *освободиться* от них, когда будем готовы.

Выражение гнева

Как вы уже знаете, при исцелении Внутреннего ребенка осознавать и выражать свой гнев *уместно* и *полезно для здоровья*. Но как именно его выразить? И кому?

Становится все очевиднее, что есть те, кто способен выслушать наш гнев и помочь нам его проработать. Это те самые безопасные и поддерживающие люди, о которых я упоминал: психотерапевты, консультанты, наставники, члены психотерапевтических групп и групп самопомощи, надежные друзья. Но есть люди, которые по той или иной причине не могут вытерпеть гнев и выслушать его: иногда это наши родители или те, кто нам их напоминает. Если выразить себя так, как требуется, *напрямую* родителю или другому такому человеку, исцеляющее переживание *вряд ли* будет завершено: он или она могут просто не понять, что мы пытаемся сказать и чего хотим добиться, или отвергнуть нас, когда мы рискуем и выражаем чувства. Из-за этого, вероятно, снова появятся смущение, обида и бессилие. Хотя катарсиса можно было бы достичь, излив гнев на этих людей, это, скорее всего, не будет в наших интересах и может даже привести к саморазрушительным последствиям. Не исцелив *собственного* Внутреннего ребенка, они в целом не могут участвовать в исцелении других, быть безопасными и поддерживающими. В то же время *можно* научиться *устанавливать границы* с этими людьми,

чтобы не позволять им плохо с нами обращаться. *Границы проводят и твердостью, и любовью.* Здесь нужна не агрессия, а *уверенность в себе.*

В конце концов с родителями и другими людьми, плохо с нами обращавшимися, обычно стоит помириться и, пройдя через процесс оплакивания, простить их, однако в этом деле важно не спешить. Некоторые психотерапевты и консультанты настаивают на заключении перемирия с родителями, считая это непосредственной или окончательной целью лечения, но преждевременные усилия в этом направлении на самом деле могут заблокировать открытие и исцеление нашего Внутреннего ребенка. Лучше дать себе время.

Даже после продолжительной работы над открытием и исцелением своего Внутреннего ребенка не всегда получается устранить противоречия с родителями. Постепенно приходит понимание, что исправить их не выйдет: они такие, какие есть, и этого никак не изменить. Именно поэтому мы отпускаем ситуацию.

Для некоторых людей, чьи родители или другие близкие люди — активные алкоголики, склонные к насилию или иным формам жестокого обращения, — оказываются «токсичными», может быть полезно отдалиться от них на несколько месяцев, на год или более. Такой период разделения, или «детоксикации», обеспечивает пространство и покой, которые позволят нам начать открывать и лечить нашего Внутреннего ребенка.

Дальнейшие принципы

Как правило, чем больнее нас ранили утрата или событие, которое мы оплакиваем, тем сильнее наш гнев. Даже если отношения с потерянным объектом относительно здоровые, мы по-прежнему

можем сердиться, что остались беспомощными и лишенными чего-то важного. Гнев может затрагивать и других людей, включая тех, кто, по нашему мнению, каким-то образом виновен в утрате, и тех, кто не страдает так, как мы. Наконец, можно сердиться на то, что нам приходится платить за консультации, и даже на самих консультантов и психотерапевтов за то, что они подталкивают нас работать с горем.

* * *

Проработав гнев и пройдя через процесс скорби, мы в конце концов успокаиваемся и отпускаем наши страдания. Наступает момент, когда с нас довольно. В следующей главе я разберу различные особенности процесса трансформации в ходе исцеления.

Глава 13

Трансформация

Благодаря различным способам — быть настоящими, заниматься саморефлексией, работать в психотерапевтических группах и группах самопомощи, посещать консультации — многие люди преобразуют свою жизнь, становясь более свободными, цельными и состоявшимися.

Трансформация — это изменение формы, формирование заново, реструктурирование. В конечном счете это значит начать жить не ради того, чтобы получить что-то определенное, а ради выражения своего бытия. В процессе преобразования меняются наше сознание и осознание, мы переходим от одной сферы реальности и бытия к другой. Благодаря изменениям мы развиваемся и достигаем более высокого, воодушевляющего, мирного и творческого уровня существования. В то же время мы чувствуем себя сильнее и видим больше возможностей и вариантов, начинаем брать на себя больше ответственности за то, чтобы в жизни у нас все получалось (Whitfield, 1985).

На трансформирующей стадии выздоровления необходимо работать над *обнажением* уязвимых частей своего Внутреннего ребенка и, как ни парадоксально, одновременно получать силу, которая обязательно присутствует *внутри* него (George, Richo, 1986). Обременительные и часто неблагополучные сферы жизни следует превратить в позитивные и более функциональные. Например, если выявить, проработать и решить ключевые проблемы, с ними можно произвести некоторые описанные ниже преобразования.

Добиться изменений в жизни не всегда легко. Нам придется работать, рисковать, рассказывать свою историю безопасным и поддерживающим людям. Успешная трансформация не состоит в том, чтобы осознать свою низкую самооценку, захотеть ее исправить и наутро проснуться со здоровой. Скорее, нам надо сделать конкретные шаги, чтобы изменить жизнь.

Как правило, полезнее всего проходить процесс трансформации, занимаясь *одним* вопросом зараз, выбирая те проблемы, которые нас *беспокоят* или *возникают* в нашей жизни. Гравиц и Боуден называют это «разбивкой», или делением возможного плана или решения на шаги или компоненты. Начальное описание некоторых из этих шагов я привожу в таблице 13.

Проблемы выздоровления	**Необходимая трансформация**
Оплакивание прошлых и текущих потерь	Оплакивание текущих потерь
Сложно быть настоящими	Быть настоящими
Пренебрежение своими потребностями	Удовлетворение своих потребностей
Излишняя ответственность по отношению к другим	Ответственность за себя и четкие границы
Низкая самооценка	Высокая самооценка
Стремление контролировать	Ответственность и ослабление контроля

Проблемы выздоровления	Необходимая трансформация
Принцип «все или ничего»	Избавление от принципа «все или ничего»
Сложности с доверием	Уместное доверие
Сложности с чувствованием	Наблюдение за чувствами и их использование
Высокая терпимость к неадекватному поведению	Понимание того, что уместно, а если его нет, готовность спросить безопасного человека
Страх быть брошенными	Избавление от страха быть брошенными
Сложности с разрешением конфликтов	Разрешение конфликтов
Сложности с тем, чтобы отдавать и получать любовь	Любить себя, других и Высшую силу

Таблица 13

Некоторые шаги для трансформации и интеграции ключевых проблем при исцелении Внутреннего ребенка

Проблема выздоровления	Ранняя стадия	Промежуточная стадия	Поздняя стадия	Выздоровление
1. Горевание	Выявить утраты	Научиться горевать	Горевать	Горевать по текущим потерям
2. Быть настоящими	Определить свое Настоящее «Я»	Тренироваться быть настоящими	—	Быть настоящими
3. Пренебрежение своими потребностями	Осознать существование потребностей	Определить свои потребности	Начать удовлетворять свои потребности	Удовлетворять свои потребности
4. Излишняя ответственность по отношению к другим	Определить границы	Прояснить границы	Научиться устанавливать границы	Отвечать за себя и иметь четкие границы

Проблема выздоровления	**Ранняя стадия**	**Промежуточная стадия**	**Поздняя стадия**	**Выздоровление**
5. Низкая самооценка	Выявление	Поделиться с другими	Подтверждение	Высокая самооценка
6. Стремление контролировать	Выявление	Начать ослаблять контроль	Брать на себя ответственность	Брать ответственность и ослаблять контроль
7. Мышление по принципу «все или ничего»	Признать и определить проблему	Научиться выбирать по принципу «и то и другое»	Освободиться	Свобода от выбора по принципу «все или ничего»
8. Доверие	Осознать, что доверять бывает полезно	Доверять выборочно	Учиться доверять безопасным людям	Доверять, когда это уместно
9. Чувствование	Признать и определить чувства	Испытывать чувства	Использовать чувства	Наблюдать за чувствами и использовать их
10. Высокая терпимость к неадекватному поведению	Ставить уместность под вопрос	Узнавать, что уместно, а что нет	Учиться проводить границы	Знать, что уместно, а что нет, спрашивать безопасного человека
11. Страх быть брошенными	Осознать, что нас бросили или нами пренебрегли	Говорить об этом	Оплакать свою брошенность	Свобода от страха быть брошенными
12. Сложности с проработкой и разрешением конфликтов	Признать конфликт и рискнуть	Практиковать выражение чувств	Разрешать конфликты	Прорабатывать текущие конфликты
13/14. Сложности с тем, чтобы отдавать и получать любовь	Дать определение любви	Практиковать любовь	Прощение и очищение	Любить себя, других и Высшую силу

Джоан 33 года. Она работала над ключевой проблемой пренебрежения своими потребностями: почти всегда, сколько себя помнила, она была сосредоточена на нуждах других людей и в итоге отодвигала собственные. Из-за этого у нее выработалась схема поиска особенно нуждающихся людей и связи с ними. На сеансе групповой психотерапии она призналась: «До сих пор я никогда по-настоящему не знала, что у меня *есть* какие-то потребности. Мне это было просто чуждо. Но теперь я вижу, что они существуют. В данный момент я работаю над тем, чтобы научиться расслабляться и радоваться. Слово „работать“ в таком контексте может показаться смешным, но все именно так. Я всегда такая серьезная, что даже не знаю, как расслабиться и повеселиться. Мне кажется, я никогда не смогу быть ребенком, *играть,* как ребенок. Я всегда была сверхответственной. Консультант дала мне задание просто играть, расслабляться и веселиться полчаса каждый день, а по субботам и воскресеньям выделять на это целый час. Не уверена, что у меня получится, но я стараюсь. В первый день я последовала ее совету, но потом на пять дней про него забыла. Видимо, во мне есть какое-то сопротивление».

Чтобы начать проработку проблемы пренебрежения потребностями, разбейте процесс их удовлетворения на *осознание* их *наличия*, *выявление* и точную формулировку. Одни только *эти шаги могут занять несколько месяцев* и даже больше. В конце концов мы начинаем регулярно удовлетворять одну или несколько потребностей. С ростом осознанности и с помощью постоянной работы над вниманием к нашим нуждам мы меняем нашу жизнь так, чтобы теперь они действительно были удовлетворены бóльшую часть времени.

Осознав ключевые проблемы, мы начинаем над ними работать. Благодаря все большему пониманию мы действуем, исходя из переживаемого, называя вещи своими именами. Мы учимся

уважать свою внутреннюю систему мониторинга — наши ощущения и реакции. Игнорирование этого важнейшего элемента нашей личности и пренебрежение им остается в прошлом. Мы становимся открыты для наших чувств, ощущений и реакций, а все это важная часть нашего Настоящего «Я».

Когда это полезно, мы применяем описанный выше процесс «поделись — проверь — поделись» (Gravitz, Bowden, 1985): рассказываем понемногу и проверяем реакцию собеседника. Когда есть ощущение, что он(а) искренне слушает, слышит и не хочет нас отвергнуть или предать, можно поделиться дальше и еще раз проверить.

Вырваться из состояния жертвы

Мы также начинаем видеть связь между тем, как мы живем сейчас, и тем, что происходило с нами в раннем детстве. Делясь своей историей, мы начинаем вырываться из состояния жертвы, мученика, из навязчивого повторения.

Ричард — 42-летний отец троих детей и успешный бизнесмен. Он два раза был женат, но обе женщины оказались алкоголичками. В настоящее время он разводится со своей второй женой.

> *До сих пор я совершенно не осознавал, что делаю. С помощью консультирования и занятий в этой группе я открыл паттерн, который меня ранил. Моя мать страдала от алкоголизма, хотя я этого никогда не видел и, конечно, никогда бы не признал. Наверное, я ничем не мог ей помочь, поэтому мне пришлось — не осознавая своих действий — искать других женщин, которым я помочь смогу. Но в обоих случаях я потерпел поражение. Al-Anon и наша*

группа психотерапии помогли мне это увидеть. Теперь мои глаза открыты, и я постараюсь не повторить своих ошибок. Кроме того, у меня улучшилось самоощущение.

Ричард преобразовал какую-то часть своей жизни — то, как он творит и живет свою историю. Он трансформировал свое сознание, действия и поведение. Жизненная история, которую он теперь создает и рассказывает, — о том, как выздоравливает бывший мученик и жертва, неосознанно страдавшая от навязчивого повторения, а также о том, как человек начинает лучше понимать свои чувства и поступки. Как я описал в разделе «Рассказать свою историю», он уже вышел из цикла мученика и жертвы и вступил на путь героя. Ниже приведены еще некоторые компоненты этих противоположных концов спектра трансформации.

Цикл мученика/жертвы	**Путь героя/героини**
Ложное «Я»	Подлинное «Я»
Самосокращение	Саморасширение
Там и тогда	Здесь и сейчас
Незавершенные дела	Завершенные и завершаемые дела
Мало личных прав	Много личных прав
Стагнация, откат	Развитие
Делиться мало	Делиться, если это уместно
Одна и та же история	Развивающаяся история
Навязчивое повторение	Рассказ истории
Импульсивность и навязчивость	Непринужденность и поток
Многое не осознаётся	Многое осознаётся
Неосознанное застревание	Постепенное осознание своего становления и бытия
Отсутствие сосредоточенности	Сосредоточенность

Цикл мученика/жертвы	**Путь героя/героини**
Отсутствие программы выздоровления	Работа по программе выздоровления
Недостаточная открытость для информации от других людей	Открытость для информации от безопасных людей
Различные степени синдрома отвыкания от зависимости	Преодоление боли и ценность радости
Принцип «справлюсь сам(а)»	Совместное творчество
Часто мания величия	Скромность и уверенность в себе
Меньше возможностей и вариантов выбора	Больше возможностей и вариантов выбора
«Несчастный сон»	«Счастливый сон» (по книге «Курс чудес»)
Исключение Высшей силы	Включение Высшей силы
Болезнь	Здоровье
Проклятие	Дар

В процессе выздоровления наши ключевые проблемы много раз выходят на поверхность, и по мере проработки мы всё лучше их осознаём. Постепенно приходит понимание, что они не обособлены и часто *взаимодействуют* с другими проблемами и даже *включают* их. Например, проблема доверия нередко взаимодействует или даже включает в себя сложности с принципом «все или ничего», контролем и низкой самооценкой.

Отпустить, перевернуть страницу, простить

Многие люди начинают заниматься по программе «12 шагов» или другой программе лечения от алкоголизма, химической зависимости, переедания, невроза и прочих страданий, но даже после двух и более лет регулярных занятий не избавляются от душевной

боли. Часто бывает так, что на стандартном сеансе кто-то затрагивает семейные проблемы, гнев или смущение, но группа начинает избегать этой темы, или кто-то говорит, что «надо просто перевернуть страницу», как будто можно легко и быстро освободиться от смущения и страданий. («Перевернуть страницу» в целом означает передать свое расстройство и обиды Высшей силе.)

Нельзя «перевернуть страницу», не разобравшись сначала, *что* именно надо перевернуть. Более того, нужно знать это *на глубинном уровне* — начиная с *переживания* конфликтов, чувств и фрустраций. Мы испытываем их *не разумом,* а глубже, сердцем, внутренностями и костями, в самом центре, в ткани нашего бытия. Облегчить переживания можно беседой, изложением своей истории безопасным людям. Чем глубже рана или травма — давняя или текущая, — тем чаще, вероятно, придется рассказывать историю и оплакивать то, что желаемое не было нами получено. На это могут уйти месяцы и даже годы переживания и обсуждения чувств, связанных с нашими обидами и ранами.

Лишь после того, как боль полностью выражена и пережита, человек действительно может обдумать *возможность* существования *выбора.* Выбор в данном случае — это продолжать или перестать страдать по причинам, которые мы в себе открыли. Если мы уже не хотим страдать и чувствуем, что и в самом деле готовы к этому, мы можем *отпустить.* Обычно лишь в этот момент можно «перевернуть страницу» и по-настоящему освободиться. Весь этот пошаговый процесс можно назвать по-разному: процесс прощения, отсоединения, перелистывание страницы, декатексис или просто отпускание.

Кратко описать его можно следующим образом:

1. *Осознать* то, что нас расстраивает или беспокоит.
2. *Пережить* это, в том числе рассказать свою историю.

3. Рассмотреть *возможность* того, что у нас есть выбор прекратить страдания, а затем…
4. *Отпустить.*

Исцеляя своего Внутреннего ребенка, мы прорабатываем этот процесс выявления, или осознания, переживания и затем отпускания. Поскольку у большинства из нас неоплаканных потерь в жизни много, он может занять долгое время. Это испытание нашего *терпения.* Некоторые даже обращаются к шуточной молитве о терпении: «Боже (Высшая сила и т. д.), молю тебя, дай мне терпение, только поскорее!»

Уверенность

На этапе преобразования мы начинаем осознавать разницу между уверенностью и агрессией. Для агрессии обычно характерны разного рода атаки — вербальные, невербальные и физические. Такое поведение *может* дать нам то, что мы хотим, но обычно вызывает огорчение как у самого агрессивного человека, так и у его собеседника, и встреча оказывается неприятной. Напротив, уверенность помогает получить желаемое или необходимое, *не* вызывая ни у кого расстройства и прочих негативных чувств. Это важный показатель уверенности: взаимодействие должно быть нормальным и даже приятным и для нас, и для другого человека.

Многие дети из проблемных и неблагополучных семей учатся либо агрессии, либо манипуляциям, либо сидеть тихо. Они не получают то, чего хотят и в чем нуждаются, и почти никогда не видят перед собой образцов уверенного поведения. Их редко учат настойчивости, поэтому, будучи взрослыми, они часто проявляют

все ту же агрессию, склонность манипулировать либо пассивность и желание «угодить» — или комбинации этих качеств.

Уверенность, как правило, дает нам то, что мы хотим и в чем нуждаемся, но для ее освоения обычно требуется практика. Тренировать ее можно в том числе с безопасными людьми, о которых мы говорим в течение всей этой книги. Особенно продуктивное место — психотерапевтическая группа. Некоторым, однако, будет необходимо пройти специальный курс на эту тему. Такие курсы обычно стоят недорого.

Боб — 30-летний бухгалтер. В психотерапевтической группе для взрослых детей из проблемных семей он вел себя робко и тихо. Как он ни старался, у него явно не получалось донести свою точку зрения. Один из участников уже прошел курс уверенности в себе и порекомендовал его Бобу. Тот послушался и стал гораздо активнее и экспрессивнее вести себя и на встречах, и за их пределами. «Я научился говорить за себя, — рассказал он нам. — Если меня что-то беспокоит или я чего-то хочу, теперь я об этом заявляю. Мне все еще тяжело, но я заставляю себя высказаться, когда уже подумал о том, что хочу сказать. И каждый раз, когда у меня получается, становится немного легче».

Если мы занимаемся трансформацией и развитием уверенности, окружающие могут опешить от изменений и даже попытаться внушить нам, что перемены не идут нам на пользу.

Джо — женатый мужчина 52 двух лет, отец одного ребенка. Он рос в проблемной семье, где были большие трудности с границами: все постоянно лезли не в свое дело. Детство и бóльшая часть взрослой жизни прошли у него в смущении, обиде и грусти. В процессе выздоровления он становился все более настойчивым и уверенным в себе. «Недавно я возразил отцу, когда он начал плохо со мной обращаться, и у меня появилось очень приятное ощущение от проявленной уверенности. Но потом мать, которая

наблюдала эту ситуацию, пожаловалась моей сестре: „По-моему, с твоим братом в последнее время что-то не так. Он очень изменился. Что с ним *могло случиться?*“ Она говорила так, будто я сошел с ума или что-то в этом роде. Если бы у меня не было жены и я бы не занимался в этой группе, то, наверное, поверил бы ей и решил, что со мной *и правда* что-то не в порядке и я не в своем уме. Но я знаю, что здоров. Более того, мое психическое здоровье *укрепляется*».

То, что случилось с Джо, переживают многие из тех, кто встал на путь выздоровления и занялся исцелением своего Внутреннего ребенка. Люди, знавшие нас в прошлом или знающие сейчас, часто замечают изменения. В зависимости от этапа выздоровления они могут увидеть конкретные перемены и испугаться, что им, возможно, тоже придется когда-нибудь измениться. Страх может быть таким сильным, что они выплескивают его на других — и на того, в ком эти изменения обнаружились. Некоторые люди видят угрозу в чужих переменах.

Личный билль о правах

На стадии трансформации мы начинаем понимать, что у нас есть все присущие человеку права. В детстве и даже во взрослом возрасте с нами иногда обращаются так, как будто прав у нас мало или нет вовсе, и мы сами начинаем в это верить и жить в соответствии с этим представлением.

При выздоровлении и исцелении нашего Внутреннего ребенка можно составить личный билль о правах. Работая ведущим в группах психотерапии, я просил их участников подумать, какие у них есть права, выписать их и поделиться с другими. Список ниже составлен на основе работы нескольких таких групп.

Личный билль о правах

1. У меня в жизни много вариантов, я не обязан(а) просто выживать.
2. У меня есть право открывать и познавать своего Внутреннего ребенка.
3. Если я не получил(а) то, в чем нуждаюсь, или получил(а) то, в чем не нуждался (нуждалась) и чего не хотел(а), у меня есть право на скорбь.
4. У меня есть право следовать собственным ценностям и стандартам.
5. У меня всегда есть право сказать «нет», если я не готов(а) согласиться, это небезопасно или идет вразрез с моими ценностями.
6. У меня есть право на достоинство и уважение.
7. У меня есть право принимать решения.
8. У меня есть право определять и уважать собственные приоритеты.
9. У меня есть право требовать, чтобы мои потребности и желания уважали другие.
10. У меня есть право прекратить разговор с человеком, который меня оскорбляет и принижает.
11. У меня есть право не отвечать за чужое поведение, поступки, чувства и проблемы.
12. У меня есть право на ошибку, я не обязан(а) быть идеальным (идеальной).
13. У меня есть право на все свои чувства.
14. У меня есть право сердиться на тех, кого я люблю.
15. У меня есть право быть собой и не чувствовать, что я недостаточно хорош(а).
16. У меня есть право испугаться и сказать: «Я боюсь».
17. У меня есть право переживать и отпускать страх, вину и стыд.

18. У меня есть право принимать решения, исходя из своих чувств, суждений и вообще на любом выбранном мной основании.
19. У меня есть право в любое время изменить мнение.
20. У меня есть право быть счастливым (счастливой).
21. У меня есть право на собственные потребности в отношении пространства и времени.
22. Это нормально — быть расслабленным (расслабленной), игривым (игривой) и несерьезным (несерьезной).
23. У меня есть право меняться и расти.
24. У меня есть право открываться, чтобы совершенствовать навыки общения и быть понятым (понятой).
25. У меня есть право заводить друзей и испытывать комфорт при общении.
26. Я имею право находиться в обстановке, где по отношению ко мне не применяется насилие.
27. Я могу быть более здоровым (здоровой), чем окружающие.
28. Я могу заботиться о себе, несмотря ни на что.
29. У меня есть право оплакивать реальные и потенциальные потери.
30. У меня есть право доверять тем, кто заслуживает моего доверия.
31. У меня есть право прощать других и самого (саму) себя.
32. У меня есть право дарить и получать безусловную любовь.

Можете задуматься, есть ли у вас все эти права. Лично я убежден, что они — и многие другие — есть у каждого человека.

Глава 14

Интеграция

По мере нашей трансформации мы начинаем интегрировать изменения и применять их в повседневной жизни. Интегрировать — это создавать целое из разрозненных элементов. При исцелении происходит интеграция и движение к целостности — «приведение в порядок» (Epstein, 1986). Исцеление и интеграция противоположны потерянности и хаосу прошлого. То, что мы узнали и интегрировали из всей проделанной работы по выздоровлению, мы используем в нашей жизни во благо.

На этом этапе мы всё меньше стесняемся использовать то, что проработали и узнали, и нам все проще это делать. Мы просто *поступаем* так, как надо, почти рефлекторно.

На стадии интеграции мы становимся теми, кто мы есть. Уже нет нужды перед кем-то оправдываться за то, что мы — это мы. Можно расслабиться, играть, веселиться, не чувствуя себя виноватыми. Кроме того, у нас уже есть способность проводить границы там, где это уместно с точки зрения наших потребностей, мы знаем свои права и действуем в соответствии с этим.

Теперь перед нами сложилась вся картина *процесса* исцеления Внутреннего ребенка (рисунок 8). На иллюстрации видно, что восстановление — это не разовое событие. Оно не просто происходит, после чего можно наслаждаться жизнью. Выздоровление не подчиняется принципу «все или ничего». Скорее, это непрерывный *процесс,* который продолжается здесь и сейчас, на протяжении множества мгновений.

Пробуждение при выздоровлении происходит не единожды, а многократно. Рисковать и рассказывать свою историю тоже придется не раз. Мы делимся ею периодически, когда испытываем обиду и горе, когда растем и гармонично радуемся жизни.

Мы начинаем распознавать потери в прошлом и в настоящем и оплакивать их по мере их проявления, а когда выходят на поверхность ключевые проблемы, мы проговариваем и прорабатываем их. В процессе выявления проблем мы можем заметить, что две из них — мышление и поведение по принципу «все или ничего» и стремление контролировать — всплывают особенно часто. В зависимости от количества и тяжести неоплаканных потерь эти механизмы иногда помогают человеку выжить (см. верхний левый угол на рисунке 8). У маленького ребенка мало других вариантов. Однако теперь, на стадии трансформации и интеграции, мы начинаем освобождаться от их хватки и постепенно замечаем, что потребность контролировать идет на убыль.

Мы начинаем видеть свои потребности и искать здоровые способы их удовлетворить. Мы становимся настоящими — нашим Настоящим «Я».

Исцеление Внутреннего ребенка обычно не происходит линейно, как может следовать из рисунка 8. Скорее, оно идет волнами или по кругу, а затем по спирали, как наша история. Завершая и интегрируя одну из таких историй — определенную «серию» нашей жизни, — мы всякий раз освобождаемся для сотворения

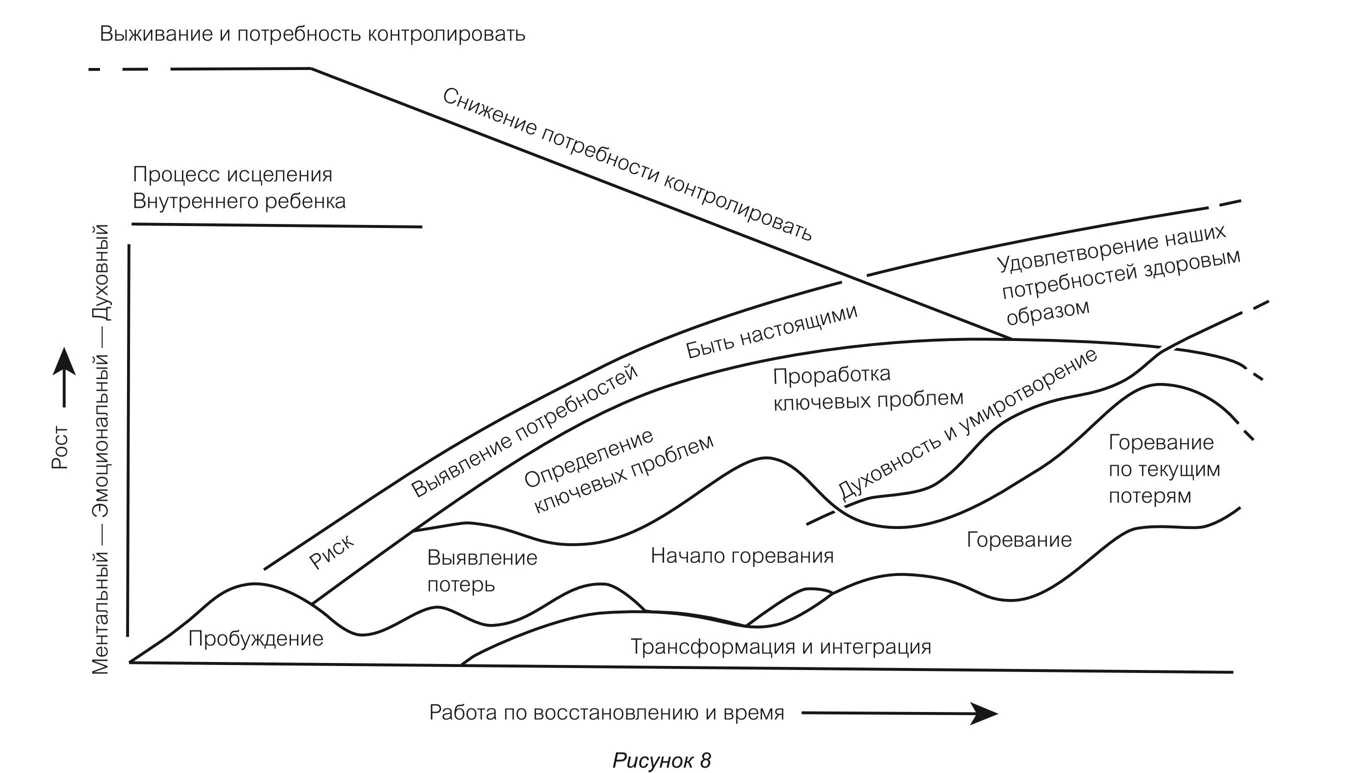


Рисунок 8

Процесс исцеления Внутреннего ребенка

новой, большей, более правдивой и честной. Эти правдивость и честность связаны с тем, что мы настоящие — те, кто мы есть на самом деле. Развиваясь и продвигаясь вперед, мы составляем и творим всё большие истории, а затем интегрируем каждую из них в свою жизнь (см. рисунок 9).

В ходе исцеления, интеграции и роста часто будут возникать ситуации, ощущающиеся как откат, соскальзывание, сползание вниз. Будет казаться, что все, чего мы добились, потеряно. В результате будут появляться растерянность, боль и чувство безнадежности. Это решающий момент в нашей истории и нашей жизни. Он дает нам возможность узнать о нашем Внутреннем ребенке что-то очень важное. Потому что если мы останемся со своими чувствами и переживаниями настоящего момента — пусть даже кажется, что все потеряно, — то мы, скорее всего, снова обнаружим, что именно здесь находится выход из состояния боли. Мы поможем себе пройти через это состояние, пережив его и рассказав историю о нем доверенным людям.

Полезно также переживать боль и радость в уединении. Может быть, именно наедине с собой нам удастся подумать о том, что в жизни есть нечто более могущественное, чем мы. Если осмелиться, можно даже погрузиться внутрь себя, в состояние смирения и подчинения, и скромно попросить: «Если где-то есть Бог или Высшая сила, пожалуйста, помогите мне».

К этому моменту весь процесс нам знаком. Это не только наша история, но и определение потерь, когда бы они ни возникали, и горевание о них. В процессе горевания мы можем рассмотреть новую возможность — иногда отступить и посмотреть со стороны. Если понаблюдать, станут заметны закономерности *многих* историй, которые вздымаются волнами, текут, нарастают и отступают, но постоянно движутся вперед и вширь (рисунок 10). Со временем приходят выздоровление и рост.

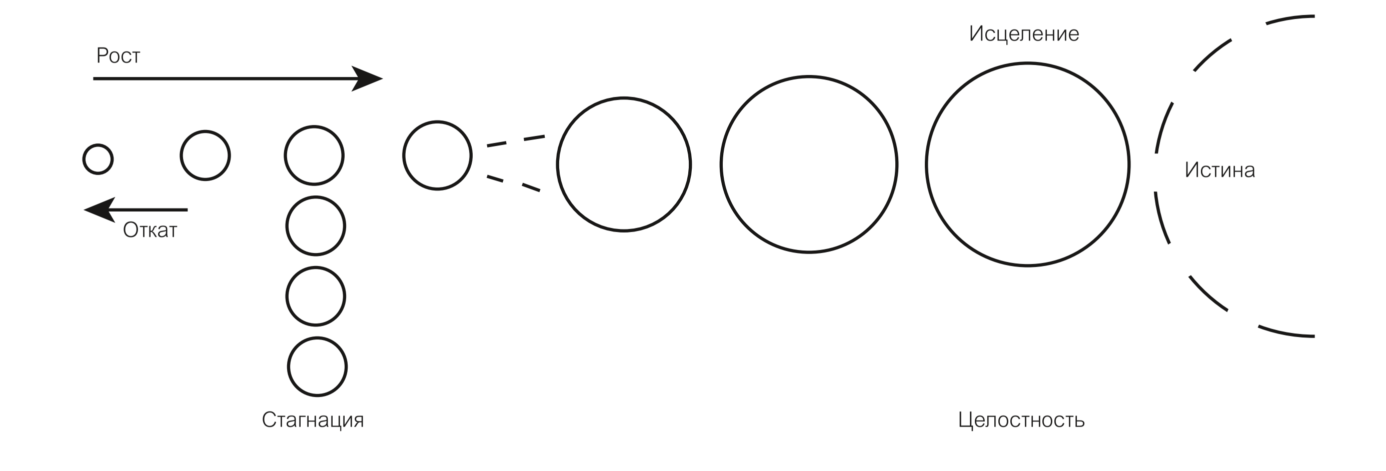


Рисунок 9

Совместное творение нашей истории (каждый круг — это история)

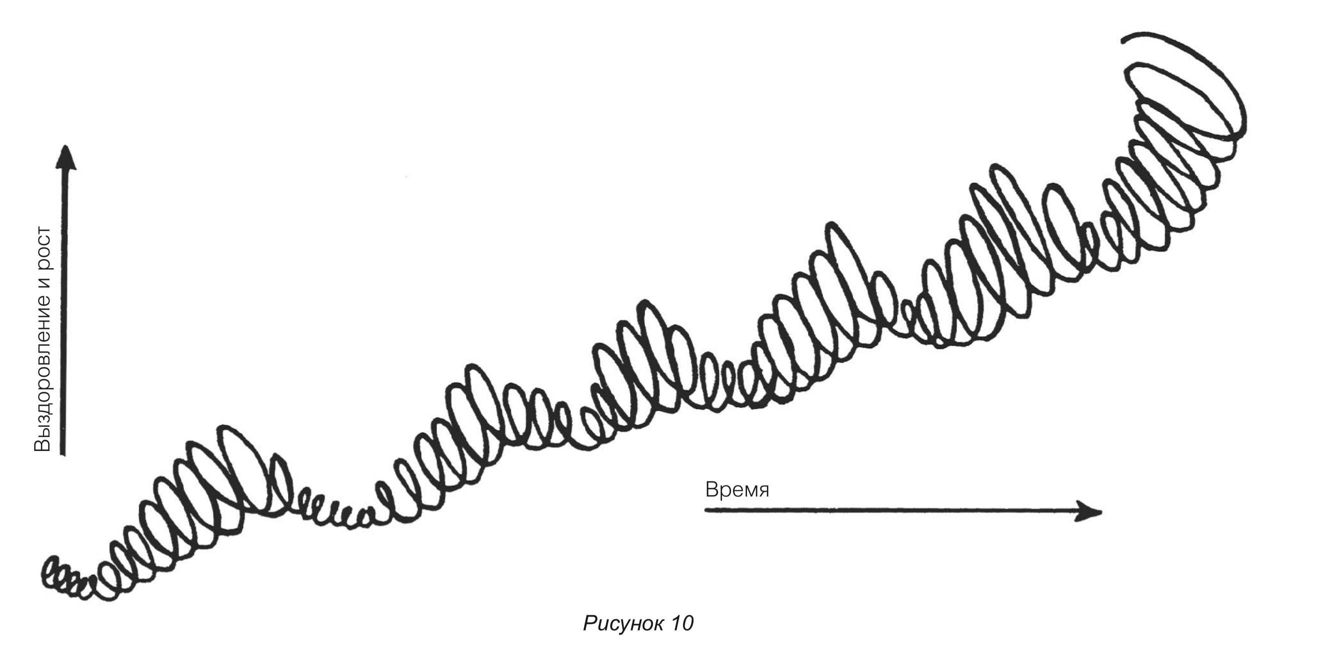


Рисунок 10

Восстановление и рост через переживание, изложение истории и наблюдение за этим

Когда мы были детьми, чтобы выжить в нашей среде, нам приходилось терпеть плохое обращение. Теперь мы уже не обязаны с этим мириться. У нас есть выбор.

Интеграция часто происходит между третьим и пятым годами полной программы выздоровления. Когда появляется стресс, который толкает нас обратно к чувствам стадии выживания, мы уже способны пробудиться и сразу же распознать ключевую проблему, а потом очень быстро пройти цикл стадии трансформации, напоминая себе о том, что происходит и как избежать плохого обращения, а также о том, что у нас есть границы и выбор (Gravitz, Bowden, 1986). Уже необязательно тратить силы на отрицание, потому что теперь мы чувствуем и видим всё так, как оно есть на самом деле. По сравнению с тем, что было в прошлом, мы застреваем совсем ненадолго.

Нам больше не надо останавливаться, чтобы сознательно обдумать происходящее, хотя сделать это вполне можно. Теперь мы просто действуем. Мы полностью вернули свое Настоящее «Я» и *являемся* настоящими, когда нам хочется, или предпочитаем *не* делать этого в определенных ситуациях и с определенными людьми. Когда мы всё же испытываем потерю или страх, огорчаемся или переживаем возрастную регрессию, мы повторяем цикл, иногда быстро, а иногда медленно.

Мы проводим уместные границы и устанавливаем для людей ограничения. Если кто-то продолжает грубо вторгаться в наше пространство или игнорировать нас, можно либо сказать: «Нет, тебе больше нельзя так себя вести», либо уйти. Больше не надо мокнуть под дождем и делать вид, что никакого дождя нет (Gravitz, Bowden, 1986). Мы больше не жертвы и не мученики.

Уже пройденный путь к исцелению Внутреннего ребенка отчасти подытоживает следующее стихотворение Порции Нельсон.

Автобиография в пяти коротких главах

1. Я иду по улице.
   На тротуаре глубокая яма.
   Я падаю в нее.
   Я теряюсь… Я безнадежна.
   Это не моя вина.
   Я выбираюсь оттуда бесконечно долго.
2. Я иду по той же улице.
   На тротуаре глубокая яма.
   Я делаю вид, что ее не замечаю.
   Я снова падаю в нее.
   Не могу поверить, что опять там оказалась.
   Но это не моя вина.
   Я снова долго оттуда выбираюсь.
3. Я иду по той же улице.
   На тротуаре глубокая яма.
   Я вижу, что она там.
   Я все равно падаю в нее… это привычка.
   Мои глаза открыты,
   Я знаю, где нахожусь.
   Это моя вина.
   Я выбираюсь сразу же.
4. Я иду по той же улице.
   На тротуаре глубокая яма.
   Я обхожу ее.
5. Я иду по другой улице.

Глава 15

Роль духовности

Духовность — настолько обширная сфера выздоровления, что в этой короткой главе я лишь намечу ее описание. Она очень полезна для исцеления нашего Внутреннего ребенка; более того, некоторые считают ее критически важной.

Духовность — это последняя «стадия» нашего выздоровления. Но, как ни парадоксально, она никогда не бывает стадией, поскольку это непрерывный процесс, проходящий через всю нашу боль, исцеление и покой.

Начнем определять духовность

Согласно, наверное, одному из самых кратких определений, смысл духовности заключается в *отношениях* с самим собой, с другими людьми и со Вселенной. Она характеризуется несколькими ключевыми концепциями и принципами, один из которых

состоит в том, что она *парадоксальна.* На вид противоположные условия, сущности или переживания удобно сосуществуют в ней. Например, духовность *незаметная* и одновременно *мощная.* Она как дыхание. В течение дня мы его едва ли осознаём, однако оно имеет такую силу, что, перестав дышать, мы умрем.

Духовность *личная.* Каждый из нас должен открыть ее в себе и прийти к ней своим путем. Она чрезвычайно *полезна,* потому что связана с целым спектром жизненных вопросов от усвоения базовых истин до избавления от страданий. Духовность *основана на опыте.* Чтобы ее оценить, использовать и осознать, ее надо испытать. Она непознаваема: ее нельзя в полной мере постичь интеллектом и рассуждениями. Ею можно только жить.

Ее *невозможно описать.* Она так обширна, что даже если прочесть все великие священные книги и выслушать всех выдающихся духовных учителей, то мы все равно ее не охватим. Духовность *включает* и *поддерживает всех.* Она ничего не отвергает. Именно здесь может найти место организованная религия, поскольку она часть духовности. Таким образом, *духовность не организованная религия,* но включает ее, подпитывает и превосходит.

Она *исцеляет* и *стимулирует рост* и тем самым в конце концов *приносит удовлетворение.* Путь исследования и исцеления, которому посвящена вся эта книга, в действительности представляет собой духовный путь, хотя, начиная его, мы обычно не считаем его таковым. Мы вступаем на новые стадии исцеления, прорабатываем их и идем дальше, но предыдущие не бросаем и не отменяем, а, скорее, *превосходим,* то есть продолжаем уважать и использовать их спонтанно там, где это нужно, но действуем и живем уже на совершенно ином уровне понимания, осознанности и бытия. Эти уровни сознания соответствуют нескольким моделям нашего духовного пути.

Обзор «духовного пути»

В 1940-х и 1950-х годах Маслоу описал иерархию человеческих потребностей (см. таблицу 14). Они идут снизу вверх так: 1) физиологические, базовое функционирование и выживание; 2) безопасность; 3) чувство принадлежности и любви; 4) самоактуализация, то есть знание своего Подлинного «Я» и комфортное ощущение себя в нем; 5) трансцендентность и духовность, то есть полное осознание Подлинного «Я» в отношениях со своим Высшим «Я». Они соответствуют потребностям, подробно перечисленным в главе 4 и таблице 2, а также открытию и исцелению нашего Внутреннего ребенка, описанному в этой книге. И наконец, они параллельны уровням человеческого сознания.

По мере того как мы узнаём различные способы рассмотрения, осмысления и «составления карты» нашего пути к выздоровлению, мы замечаем, что эти иерархии похожи — возможно, это вообще одно и то же путешествие, наблюдаемое под слегка разным углом. Они же параллельны «12 шагам» к исцелению: выжить на стадии активного алкоголизма (а также химической зависимости, созависимости, переедания и других видов страданий и плохого обращения), признать существование проблемы и перейти от изоляции к общению, в том числе, возможно, с Высшей силой. Прорабатывая эти шаги, мы приходим к самонаблюдению, катарсису и личностным изменениям, за которыми следуют улучшение отношений, помощь другим и обретение покоя.

Развиваясь в исцелении нашего Внутреннего ребенка, мы начинаем замечать, что он не ограничен лишь одним-двумя уровнями бытия и сознания, а, скорее, существует на всех семи уровнях, показанных в таблице 15, и параллелен им.

Таблица 14

Схожие иерархии человеческих потребностей, развития и сознания

Потребности по Маслоу	Исцеление Внутреннего ребенка	Уровни сознания
—	—	Единство
—	Использование духовности	—
—	—	Сопереживание
Трансцендентность	—	—
—	Интеграция	Понимание (творчество, естественное знание)
Самоактуализация	Трансформация	Принятие через конфликт (сердце)
—	Решение ключевых проблем (исследование)	«Сила» (разум, эго, «идентичность»)
Принадлежность и любовь	Пробуждение (внезапное осознание)	—
Безопасность	—	Страсть (эмоции, базовая сексуальность)
Физиологические потребности	Выживание	Выживание (пища, кров, безопасность, болезни)

Таблица 15

Уровни бытия и сознания нашего Внутреннего ребенка

— Безусловно любящий ребенок.
— Сопереживающий ребенок.
— Творческий ребенок.
— Борющийся и растущий ребенок.
— Думающий и рассуждающий ребенок.
— Чувствующий ребенок.
— Беспомощный младенец.

Беспомощный младенец

Если читать таблицу 15 снизу вверх, становится ясно, что какая-то часть нашего Ребенка — это беспомощный младенец. Он хочет заботы и ухода и нуждается в них. Проходя цикл стадий развития, мы сначала нуждаемся в привязанности, заботе и внимании и, лишь удовлетворив эти потребности, готовы перейти к следующему этапу. Поскольку многие дети в ситуации пренебрежения и плохого обращения лишены этого, их развитие на этом уровне остается незавершенным. В задачи выздоровления тем самым входит научиться удовлетворять эти нужды и окончить наше развитие на этом этапе.

Оказывается, обеспечить уход, в котором мы нуждаемся, способен всего один человек, и этот человек — мы сами. Речь, однако, не о нашем ложном «Я», а о цельном Внутреннем ребенке. Именно он становится *и* тем, кто ухаживает, *и* беспомощным младенцем, который так отчаянно нуждается в уходе, и всеми остальными частями. *Мы сами опекаем себя.* Нам самим придется позаботиться о том, чтобы у нас было все необходимое. Даже если для этого надо привлечь кого-то, на базовом уровне мы единственные, кто может проявить заботу о наших нуждах. Эти потребности описаны в таблице 2 в главе 4.

Чувствующий ребенок

Чувствующий ребенок внутри нас полон ощущений и эмоций. Как и все семь уровней бытия Внутреннего ребенка, он взаимосвязан со всеми остальными. Он дает нам знать, когда следует обратить на что-то внимание: как на неправильное, например реальную опасность и обиду, так и на приятное или, может быть,

на пробудившиеся чувства из прошлого. Что бы это ни было, теперь надо замечать такие сигналы (см. главу 10 о чувствах).

Думающий и рассуждающий ребенок

Думающий и рассуждающий ребенок связан с нашим эго, разумом и «Я». Именно его многие ошибочно считают собой — своей «идентичностью». Его же часто путают со средоточием «власти». Тем не менее это всего лишь один из элементов нашей личности.

Этот ребенок внутри нас, возможно, является той частью Подлинного «Я», которая непосредственно связана с ложным «Я». Можем сказать даже, что они дружат. Он понимает ложное «Я» лучше, чем кто бы то ни было, и поэтому сможет поработать с ним, если оно нам *потребуется.* У многих думающий и рассуждающий ребенок, как и ложное «Я», раздут, чрезмерно развит.

В процессе выздоровления мы вовлекаем другие части нашего Внутреннего ребенка и становимся более гармоничными, интегрированными, индивидуированными и цельными людьми.

Борющийся и растущий ребенок

Борющийся и растущий ребенок — эквивалент «сердечного» уровня сознания и ключ к нашему Высшему «Я» и обретению покоя. Это связующее звено между Высшим и низшим «Я» отчасти можно описать фразой «принятие через конфликт». Она означает, что путь к принятию «того, что есть» начинается с признания и осознания, после чего нужно проработать боль или насладиться радостью, а затем примириться с этим. Процесс

аналогичен гореванию, прощению, переворачиванию страницы, отсоединению, отпусканию, изложению нашей истории — в том отношении, что эти процессы используются для принятия и роста.

Творческий ребенок

Вы когда-нибудь чувствовали или знали, что что-то истинно и правильно, не имея рациональных объяснений и доказательств? Наш творческий ребенок пользуется тем, что называют наитием, чутьем или интуицией. Это та часть нас, которая знает естественным, присущим ей образом. Благодаря этой части нашего Ребенка мы регулярно, в течение всей нашей жизни получаем идеи, вдохновение, творческие искры. Например, можно сказать, что именно ей мы обязаны многими великими произведениями искусства, науки, литературы и театра.

Иногда за творческого ребенка начинает выдавать себя наше ложное «Я». Такая «интуиция» часто вводит в заблуждение, поэтому стоит проверять наши вдохновение и чутье, посмотрев, к чему они приводят. Если все получается хорошо, вероятно, эту подсказку нам дает творческий ребенок. Если нет, то, возможно, дело в нашем ложном «Я». На эту тему есть несколько книг, например Awakening Intuition («Пробуждающаяся интуиция») Фрэнсис Вон.

Сопереживающий ребенок

У вас бывали случаи, когда вы слушали историю другого человека и она волновала и трогала вас так сильно, что у вас выступали

слезы на глазах? При этом вы понимали, что он(а) страдает или страдал(а) в прошлом — а может, испытывал(а) радость, — и знали, что не нужно пытаться его (ее) спасти и изменить? В таких ситуациях мы находимся в прямом контакте со своим сопереживающим ребенком. Более того, в этот момент мы *являемся* им.

Наш сопереживающий ребенок — своего рода зеркальное отражение и прямая противоположность страстного ребенка, который иногда хочет исправить, спасти, изменить другого человека. Можно также заметить, что творческий ребенок — это отражение думающего и рассуждающего ребенка, а безусловно любящий ребенок — это отражение беспомощного младенца (таблица 15).

Безусловно любящий ребенок

Для многих из нас эту часть Внутреннего ребенка сложнее всего постичь. Сложнее всего и быть им. Возможно, с нами так плохо обращались в детстве — а с некоторыми из нас и до сих пор, — что мы неспособны любить кого-либо безоговорочно, включая самих себя. Из-за того, что это так трудно, и потому, что я считаю это основным вопросом восстановления для взрослых детей, перенесших травму, я остановлюсь на нем подробнее.

Любовь и безусловная любовь

Низкая самооценка, чувство, что ты сам по себе неполноценен и недостоин, распространена у людей, переживших жестокое обращение. Она часто наблюдается у тех, кто страдает от алкоголизма, химических зависимостей, нарушения питания и аналогичных

болезненных состояний, из-за которых человек начинает чувствовать себя жертвой. В силу нескольких важных факторов, в том числе неоднократных травм в детстве и более позднем возрасте, неспособности контролировать потребление алкоголя, препаратов и пищевое поведение, из-за других людей *и вообще чего угодно* мы приходим к убеждению, что просто недостойны любви.

Вместо того чтобы верить, что нас нельзя любить, мы также можем прийти к убеждению, что любовь нам *не нужна.* Это отношение можно выразить фразами «Я не хочу, чтобы меня любили» и «Я буду отвергать любовь, от кого бы она ни исходила» (Gravitz, Bowden, 1985). В итоге возникает состояние «заморозки чувств», неспособности в полной мере испытывать чувства и эмоции, особенно любовь.

Именно в процессе выздоровления, когда мы испытываем безусловную любовь группы самопомощи, психотерапевтической группы, консультанта, наставника или надежного друга, часто начинает проявляться целительное воздействие любви. На самом деле это лучшее лекарство из всех доступных нам, и через несколько лет такой любви человек идет на поправку и сохраняет хорошее самочувствие, а потом он может начать «отдавать долг» — любить других.

Для многих из нас проблема в том, что любовь рассматривается как некое ограниченное переживание и событие, например влюбленность и страстное увлечение. Выздоравливая, мы узнаем, что любовь — не просто чувство, а, скорее, *сила,* которая проявляется *стремлением и волей охватить заботой себя и другого человека для полноценного роста* в физическом, психическом, эмоциональном и духовном измерениях (Peck, 1978).

По мере продвижения к выздоровлению мы начинаем замечать несколько видов любви, которые я обозначил в таблице 16 согласно семи уровням сознания.

Таблица 16

Любовь, истина, исцеление и сила, сопоставленные с уровнями человеческого сознания (уровни с 1-го по 3-й соответствуют низшему «Я»)
(по Whitfield, 1985)

Иерархия уровней сознания	**Любовь**	**Истина**	**Исцеление**	**Сила**
7. Осознание единства	**Мирное бытие**	**Мирное бытие**	**Мирное бытие**	**Мирное бытие**
6. Сопереживание	Безусловная эмпатия и принятие	Любовь и принятие	Любовь и принятие	Любовь и принятие
5. Понимание	Приверженность росту	Творчество	Верное решение	Мудрость
4. Принятие/сердце	Прощение	Прощение	Прощение	Прощение
3. Разум/эго	Поклонение, обладание	Опыт, убеждения	Профилактика, просвещение; психологическое	Утверждение, убеждение
2. Страсть	«Химия»	Ощущения	Забота	Манипуляция
1. Выживание	Острое желание	Наука	Физическое	Физическая сила

С такой перспективы видно, что для низшего «Я» любовь — это острое желание, «химия» страстного влечения, сильное восхищение и даже поклонение — короче говоря, традиционная романтическая любовь. Многие люди, выросшие в проблемных семьях и пережившие подавление Внутреннего ребенка, увязают на низших уровнях переживания любви. Однако при исцелении,

в конце концов происходят открытие, проработка и выход на высшие уровни, включая любовь через конфликт, прощение, доверие, внимание к развитию самих себя и любимого человека, безусловное сопереживание и принятие и чистое, мирное бытие. Осознавая, испытывая и отпуская, а также применяя духовные практики (их описывают и преподают многие), можно постепенно открыться для любви внутри каждого из нас (Whitfield, 1985, 2006).

Наконец мы узнаём, что именно любовью мы и наша Высшая сила, как бы мы ее ни понимали, исцеляем себя. Именно любовь в конечном счете лечит на групповой психотерапии и консультировании, в дружбе, медитации, молитве и т. д. *Больше не нужно бояться любви и бежать от нее, потому что мы знаем, что она живет внутри нас и является центральной, целительной частью нашего Внутреннего ребенка.*

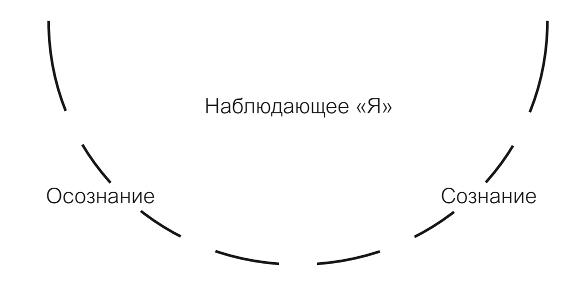
Наше наблюдающее «Я»

В ходе выздоровления мы эволюционируем, развиваемся и открываем, что какая-то часть нас, расположенная, возможно, где-то в Высшем «Я» нашего Внутреннего ребенка, способна смотреть со стороны, быть свидетелем и наблюдателем того, что происходит в нашей жизни. Многие люди, например, переживают сильнейшее огорчение, а затем отстраняются от своего расстройства до такой степени, что как будто смотрят на себя со стороны в этом состоянии. Иногда наблюдается переживание «вне тела» — это способность увидеть себя или свой образ в состоянии эмоций. Чтобы развить эту способность, можно заниматься управляемыми или эйдетическими образами и визуализацией. Закройте глаза и представьте себе ту сцену или деятельность, которая вызывает беспокойство. Затем нарисуйте себе положительное решение

проблемы. Это также можно сделать с помощью медитации, которая при конструктивном применении очень полезна.

Дейкман (1982) и другие авторы называют эту мощную, освобождающую часть нашей личности *наблюдателем* или *наблюдающим* «Я». В западной литературе по психологии его называют «наблюдающим эго», но не разбирают его особую природу и последствия для понимания «Я». Из-за этого динамика, значение и важность наблюдающего «Я» упускаются, а теории о «Я» продолжают оставаться несколько путаными.

Наблюдающее «Я» имеет для нашего выздоровления центральное значение. На рисунке 11 проиллюстрированы взаимосвязи «Я» («объектного „Я“») и наблюдающего «Я». Первое озабочено мышлением, чувствованием, действиями, желаниями и другой деятельностью, ориентированной на выживание. (Эта более



Аспекты «Я»:

Мышление, планирование, решение задач, беспокойство
Эмоции, чувства, аффекты
Действия, поведение, функционирование
Стремления, желания, фантазии

Рисунок 11

Отношения наблюдающего «Я» и «Я» (объектного «Я»)
(составлено по Deikman, 1982)

старая и не такая полезная концепция «Я» включает элементы как ложного, так и Подлинного «Я».) Однако наблюдающее «Я», часть нашей истинной личности, является тем элементом, который наблюдает и за ложным «Я», и за Подлинным «Я». Можно сказать, что оно наблюдает за нами даже тогда, когда наблюдаем мы. Это наше сознание, центральное переживание нашего Внутреннего ребенка. Тем самым наблюдать его невозможно — как минимум на это неспособно ничто известное нам на земле. Оно превосходит наши пять органов чувств, наше ложное «Я» и все другие низшие, хотя и необходимые, элементы личности.

Взрослые дети, перенесшие травму, иногда путают наблюдающее «Я» с тем видом защиты, который они применяют, чтобы избежать Настоящего «Я» и всех своих чувств. Этот защитный механизм можно было бы назвать ложным наблюдающим «Я», поскольку его осознание затуманено. Оно рассредоточено, допускает «пробелы» и впадает в онемение. Оно отрицает и искажает нашего Внутреннего ребенка и часто склонно к осуждению. Истинное наблюдающее «Я», напротив, осознаёт четко, точнее наблюдает, склонно принимать. Эти различия показаны в таблице 17.

Таблица 17

Некоторые различия между Подлинным наблюдающим «Я» и ложным наблюдающим «Я»

	Подлинное	**Ложное**
Осознание	Более ясное	Затуманенное
Фокус	Наблюдает	Пробелы или онемение
Чувства	Наблюдает точно	Отрицает
Отношение	Принимающее	Осуждающее

Расширяя наше сознание, мы вскоре можем заметить свою роль в более обширной «космической драме». Наблюдая за нашим личным танцем или мелодрамой, мы видим, что наблюдающее «Я» — это та часть нашей личности, которая может отступить назад, когда мы осознаем, что нас «по-настоящему несет», и следить за этим силой воображения.

Благодаря этому часто включается мощный защитный механизм — юмор. Мы смеемся над тем, что принимаем все слишком серьезно.

Дейкман (1982) пишет: «Наблюдающее „Я“ не является элементом объектного мира, сформированного нашими мыслями и сенсорным восприятием, потому что у него в буквальном смысле нет ограничений. Все остальное ограниченно. Таким образом, в повседневном сознании есть трансцендентный элемент, который мы редко замечаем, потому что он самая основа нашего опыта. Слово „трансцендентный“ здесь оправдано, потому что если субъективное сознание — наблюдающее „Я“ — нельзя наблюдать и оно навсегда отделено от содержания сознания, то оно, вероятно, должно быть иного порядка, чем все остальное. Его природа фундаментально отличается, и это становится очевидно, когда понимаешь, что наблюдающее „Я“ не имеет характеристик. Мир на него может воздействовать не больше, чем на зеркало воздействуют образы, которые оно отражает».

По мере того как наше наблюдающее «Я» становится заметнее, низшее, или объектное, «Я» обычно отступает. Первичная идентификация с нашим низшим «Я» ассоциирована со страданиями и болезнью, однако до того, как мы сможем перейти к наблюдающему «Я» на какой-то продолжительный срок, обычно требуется сформировать сильное и гибкое «Я» в процессе исцеления Внутреннего ребенка.

Обретение покоя

Освоившись со своим наблюдающим «Я» и целительной мощью духовности, можно начать прокладывать путь к обретению покоя, внутреннего мира и счастья. Следующее описание представляет собой краткое изложение шагов из книги Alcoholism and Spirituality, в которой все эти пункты разобраны более подробно.

Некоторые возможные пути к умиротворенности

Мы не знаем своего пути и ограничены (смирение). Можно лишь изучать универсальные «законы», приближаться к ним и смиряться перед неспособностью достичь окончательного знания. Учитывая эти ограничения, мудрецы на протяжении столетий описывали нечто следующее:

1. Высшая сила есть в каждом из нас, а мы пребываем в Высшей силе.
2. Реальность мы можем рассматривать как иерархию уровней осознания, сознания или бытия.
3. Мы идем домой (мы *и есть* дом, сейчас и всегда). Дом в этом мире — это все уровни уникального для нас осознания и сознания.
4. По дороге домой неизбежен конфликт (мелодрама, космическая драма). Этот конфликт или творческое напряжение несет определенную пользу для нас, возможно указывая дорогу домой.
5. У нас есть выбор. Свое тело, эго/разум и отношения в этом мире мы можем использовать для усиления собственной обособленности и страданий. А можем для того, чтобы

душа, дух, Высшее «Я» перенеслись домой и чтобы отпраздновать это возвращение.

6. Высшая сила (дом) — это любовь. (Любовь, наверное, самый полезный способ познания Высшей силы.)
7. Мы можем устранить препятствия на пути к осознанию нашей Высшей силы, переживая опыт (в том числе живя в настоящем), помня, прощая и сдаваясь (эти пять осознаний можно рассматривать в сущности как одно и то же). Регулярные духовные практики помогут нам в этом.
8. Разобщенность, страдания и зло проистекают из отсутствия осознания любви и в конечном счете иллюзорны. Они также являются отражением наших поисков любви, целостности и дома. Зло и темнота тем самым стоят на службе света.
9. Мы творим собственную историю благодаря убеждениям, мыслям и действиям. То, во что мы верим, что думаем и чувствуем разумом и сердцем, в целом воспроизводится в наших переживаниях и нашей жизни. Мы получаем то, что отдаем. Что внутри, то и снаружи.
10. Жизнь — это процесс, сила или поток, который «живет нас». Не мы «живем» ее. Если сдаться ей, плыть в ее потоке и брать ответственность за свое участие в ней, мы становимся сотворцами. Затем мы можем освободиться от страданий, которые приходят вместе с сопротивлением тому, чтобы плыть вместе с жизнью.
11. Достичь умиротворенности — значит знать и практиковать все вышеперечисленное. В конце концов нам открывается истина: мы покой и дом и всегда ими были.

Некоторые источники: «Вечная философия» (О. Хаксли), Иисус Христос, дао, С. Муктананда, «Курс чудес», Е. Фокс, К. Уилбер, Лазарис, Ф. Шуон и другие.

Некоторые из этих принципов иллюстрирует описанный ниже случай Джеймса, 42-летнего мужчины, который рос в семье, где отец много пил, а мать была созависимой и обычно играла роль миротворца. Во взрослой жизни Джеймс не проявлял никаких признаков алкоголизма, но все сильнее осознавал хаос потерянности и страданий. В конце концов он начал посещать встречи Al-Anon, а потом групповые встречи ACoA. Примерно за шесть лет ему удалось добиться некоторого улучшения. Важность и смысл духовной компоненты своего восстановления он описывает следующим образом:

За эти годы я много — наверное, один-два раза в неделю — ходил на встречи групп самопомощи Al-Anon, а затем ACoA. Мне очень хотелось выздороветь. Этого не происходило, но что-то, казалось, поддерживало во мне мотивацию продолжать заниматься.

Я всегда считал, что важно быть сильным, а сила для меня была равна независимости и означала избегание лишних разговоров. Я был убежден, что смогу поправиться самостоятельно и не нуждаюсь в чьей-либо помощи. Довериться, поддаться, зависеть от кого-то я считал слабостью, разновидностями болезненного состояния. Люди, проявлявшие такие качества, казались мне нездоровыми. И уж конечно, себя я считал более здоровым, чем они, и в чем-то их превосходящим. Сейчас я вижу в этом, наверное, необходимую защиту, благодаря которой я продолжал посещать встречи, но меня не слишком подавляли скрытые чувства и перемены, которые были необходимы для выздоровления.

В период групповой психотерапии мне встретилась одна женщина. Она была очень несчастлива и вела себя

со мной так нагло, что я старался избегать сеансов, на которые она ходила.

Мне казалось, что она безнадежна и что я, безусловно, лучше нее. Но потом я увидел, что она меняется: становится все менее высокомерной, более дружелюбной ко мне и к другим людям. Похоже, она обретала счастье. Мне очень не хотелось это признавать — она никогда не вызывала у меня симпатии, — однако я стал завидовать таким позитивным переменам. Мне тоже хотелось добиться чего-то подобного. Однако она начала рассказывать о своей Высшей силе, а мне всегда было сложно понять, что это такое, хотя мое религиозное воспитание было довольно активным.

Именно поэтому я начал задумываться, что с ней произошло и как мне обрести такой покой и счастье. Это стало сильно занимать мои мысли и чувства. У меня за плечами было 40 лет смущения и тоски. Я стал почитывать духовную литературу, начал молиться. Хотя я пытался молиться с детства, на этот раз все было по-другому: может быть, я стал искреннее и скромнее. Через несколько месяцев я пережил своего рода трансформацию — она снисходила на меня в течение примерно двух недель. Мое отношение изменилось, я отпустил обиды на отца и других людей. (Конечно, я уже проделал большую работу над гневом и другими чувствами, а также иными проблемами.) Я начал искренне верить в Высшую силу, хотя раньше не был на это способен. Я впервые сформулировал здоровье как счастье, а затем переформулировал само счастье, включив в него других людей и потребность поддаваться и следовать духовной программе. Это и стало ключом к успеху.

История Джеймса иллюстрирует несколько принципов обретения умиротворенности (см. список выше). Во-первых, он пережил конфликт и борьбу (№ 4). Он использовал борьбу в условиях некомфортных отношений с женщиной, которую болезненно воспринимал, как механизм духовной эволюции и роста (№ 5). Он осознал свой конфликт и боль и начал регулярно заниматься духовной практикой в форме молитвы (№ 7). В конце концов он попросил то, что хотел, на этот раз искренне и смиренно (№ 9), и поддался потоку своей жизни (№ 10). Он нашел то, что искал. Оказалось, что это было в нем самом и нигде больше (№ 11).

Традиционные, устоявшиеся взгляды на достижение покоя, внутреннего мира или счастья обычно исходят из поиска удовольствия, избегания боли или того и другого вместе. Подходы к поиску счастья охватывают целый спектр приемов от гедонистических стремлений и фиксации на других (что может привести к созависимости) до желания «быть хорошими» в ожидании обрести мир позже, как награду на Небесах. В случае *избегания* человек может попытаться игнорировать боль, отстраниться от нее, держаться подальше от любых ситуаций, которые способны привести к конфликту. Возникает вопрос: принесет ли поиск удовольствий или избегание боли устойчивый покой, счастье или умиротворение? Когда я задавал его себе и другим людям, ответ обычно был отрицательным.

Один из вариантов в такой ситуации — переживать боль и обиду из-за своей неспособности быть счастливыми и проецировать эти чувства на других. Второй вариант — *наблюдать* весь процесс целиком и начать замечать «сжатие» нашего ложного «Я», когда мы несчастливы. Так мы можем увидеть, что счастья нельзя *добиться.* Счастье, мир и покой — *наше естественное состояние.* Под всем тем, что мы *добавляем* к своим чувствам

и переживаниям, под нашим самоограничением лежит сама умиротворенность. Чтобы обрести ее, не нужно и невозможно что-то делать. Это не контрольная, где надо получить пятерку. Не помогут и три роллс-ройса, миллион долларов и брак с «нужным» человеком. Нет никакого способа заработать счастье, достичь его или заслужить. Скорее, оно уже *присуще* нам и всегда было с нами (Course, 1976).

Повзрослевшим детям, перенесшим травму, бывает сложно принять мысль, что человеку присуще счастье. И я могу их понять. Однако по мере работы над исцелением Внутреннего ребенка осознание, что мы уже счастливы и всегда были счастливы, приходит все легче. Я и сам обнаружил, что ежедневные духовные практики — медитация, молитва, чтение духовной литературы — помогают мне обрести покой.

Некоторые читатели, возможно, скептически отнесутся к концепции духовности. Часть людей она смутит. Кто-то не поверит мне и даже подумает что-то вроде «здесь он явно свернул не туда!». Другие же увидят в этих строках определенное утешение и найдут для себя много полезного материала. Как бы вы ни отреагировали, я предлагаю следовать вашим реакциям и инстинктам. Поразмышляйте над этим вопросом, поговорите на эту тему, когда вам это покажется уместным. То, что можете, — используйте, остальное оставьте. Духовность сработала в моем случае, и я видел, как она помогает исцелить Внутреннего ребенка сотням других людей.

Приложение

Замечание о методах выздоровления

Многие клиницисты, работающие со взрослыми, выросшими в семьях алкоголиков и в других проблемных и неблагополучных семьях, убеждены, что наиболее *предпочтительный метод лечения* при работе над выздоровлением — *групповая психотерапия.* Я считаю, что это действительно так, если терапия встроена в *полноценную восстановительную программу,* состоящую из:

— **лечения всех активных зависимостей, навязчивого поведения и привязанностей** (например, текущего алкоголизма и химической зависимости, нарушений пищевого поведения и т. д.);

— **посещения групп самопомощи** и работы с наставником по принципам «12 шагов» или аналогичной концепции выздоровления;

— **просвещения** в отношении текущего состояния и методик восстановления;

— **стационарного** лечения травмы — краткого и интенсивного, по желанию пациента или рекомендации;
— **индивидуального** консультирования и психотерапии по показаниям.

Я уверен, что все это должно быть учтено в текущей целостной физической, психоэмоциональной и духовной восстановительной программе. С этими оговорками я привожу ниже *некоторые преимущества* групповой психотерапии как *предпочтительного метода лечения.*

Некоторые преимущества групповой психотерапии для взрослых детей из проблемных семей

1. У участника группы сразу несколько «психотерапевтов» вместо одного (в зависимости от регулярности посещения я рекомендую иметь в группе двух ведущих и до семи-восьми участников).
2. Группа воспроизводит многие аспекты семьи, в которой человек рос, и тем самым обеспечивает механизм проработки связанных с ней эмоциональных уз, конфликтов и борьбы (то есть обеспечивает трансфер и проекцию).
3. Человек начинает видеть модели нескольких стадий выздоровления. Особенно мотивирует и исцеляет, когда люди, пришедшие в группу, добиваются безусловных, иногда резких изменений к лучшему в своей жизни и исцелении Внутреннего ребенка.
4. Под руководством подготовленных и обученных лидеров группа может проработать конкретные жизненные проблемы, охватывающие широкий спектр аспектов физического, психического, эмоционального и духовного оздоровления.

5. Хорошо известны преимущества групповой психотерапии в целом. Например, возможность получить идентификацию, одобрение, обратную связь, уместную и лишенную злоупотреблений конфронтацию, поддержку и многие другие полезные факторы и динамику.

Чтобы освоить достаточное количество навыков и получить импульс к самоисцелению, позволяющий преодолеть и заменить негативное обусловливание, позицию жертвы и навязчивое повторение, а также открыть и исцелить Внутреннего ребенка, обычно требуется *от трех до пяти лет* работы по *полной программе восстановления,* а иногда и больше.

Восстановление — это не интеллектуальный и не рациональный процесс. Он проходит нелегко. Он связан с переживанием опыта и состоит из периодов возбуждения и уныния, из боли и радости с общей закономерностью постепенного личностного роста. Выздоровление требует великого мужества. Процесс исцеления Внутреннего ребенка не объяснить в полной мере одними словами, но некоторые его аспекты я описал.

Чтобы продолжить исцеление, читатель может обратиться к моей следующей книге, A Gift to Myself, — рабочей тетради и руководству по достижению многих конкретных целей в процессе исцеления.

Чарльз Уитфилд,
Атланта, Джорджия
www.cbwhit.com

Литература

Ackerman R. J. Children of Alcoholics: A Guidebook for Educators, Therapists and Parents (2nd ed.). Learning Publications, Holmes Beach, Florida, 1983.

Ackerman R. J. Growing in the Shadow. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1986.

Adult Children: Alcoholic/Dysfunctional Families. World Service Organization, www.adultchildren.org. New ACA "Big Book" due late 2006.

Adult Children of Alcoholics (ACA Central Service Board) Box 3216, Los Angeles, California 90505. Al-Anon Family Groups, PO Box 182, Madison Square Station, New York 10159. American Psychiatric Association. DSM III, III-R & IV: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (3rd & 4th eds). Washington, DC, 1980, 1986, 1995.

Anonymous. A Course in Miracles. Viking Penguin New York / Foundation for Inner Peace, Tiburon, California, 1976.

Armstrong T. The Radiant Child. Quest, Wheaton, Illinois, 1985.

Black C. “Talk on Adult Children of Alcoholics”. Gambrills, Maryland, 1984.

Booz, Allen & Hamilton Inc. “An Assessment of the Needs and Resources for the Children of Alcoholic Parents”. NIAAA Contract Report, 1974.

Bowlby J. “On Knowing What You are not Supposed to Know and Feeling What You are not Supposed to Feel”. Journal Canadian Psychiatric Association, 1979.

Bowden J. D., Gravitz H. L. Genesis. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1987.

Briggs D. C. Your Child’s Self-Esteem: Step-by-step Guidelines to Raising Responsible, Productive, Happy Children. Doubleday Dolphin Books, Garden City, New York, 1970.

Brown S. “Presentation at Second National Conference on Children of Alcoholics”. Washington, DC, February 26, 1986.

Cermak T. L. A Primer for Adult Children of Alcoholics. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1985.

Cermak T. L. Diagnosing & Treating Co-Dependence: A Guide for Professionals who Work with Chemical Dependents, Their Spouses, and Children. Johnson Institute, Minneapolis, Minnesota, 1986.

Cermak T. L., Brown S. “Interactional Group Therapy with the Adult Children of Alcoholics”. International Journal Group Psychotherapy, 32:375–389, 1982.

Co-Dependents Anonymous, CoDA’s “Big Book”, www.codependents.org. Colgrave M., Bloomfield H., McWilliams P. How to Survive the Loss of a Love. Bantam Books, New York, 1976.

Cork M. The Forgotten Children. Addiction Research Foundation, Toronto, Canada, 1969.

Dossey L. Beyond Illness: Discovering the Experience of Health. Shambhala, Boulder, Colorado, 1985.

Dreitlein R. “Feelings in Recovery”. Workshop, Rutgers Summer School on Alcohol Studies, New Brunswick, New Jersey, 1984.

Eisenberg L. “Normal Child Development” / In: Freedman A. M., Kaplan H. I. (eds). The Child: His Psychological and Cultural Development. Vol. 2, The Major Psychological Disorders and their Development. Athenaeum, New York, 1972.

Felitti V. J., Anda R. F., Nordenberg D. et al. “Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to many of the Leading Causes of Death in Adults”. American Journal of Preventive Medicine, 14:245–258, 1998.

Ferguson M. The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in the 1980’s. Tarcher, Los Angeles, California, 1980.

Finn C. C. Стихотворение ранее не публиковалось автором и несколько раз выходило как «анонимное». Написано в Чикаго в 1966 году. Публикуется с разрешения автора, полученного при личном общении в Финкасле, штат Вирджиния, в марте 1986 года.

Fischer B. Workshop on “Shame”. The Resource Group, Baltimore, Maryland, 1985.

Forward S., Buck C. Betrayal of Innocence: Incest and its Devastation. Penguin Books, New York, 1978.

Fossum M. A., Mason M. J. Facing Shame: Families in Recovery. W. W. Norton, New York, 1986.

Fox E. “Reawakening the Power of Your Wonder Child”/ In: Power Through Constructive Thinking. Harper & Row, New York, 1940.

Gil E. Outgrowing the Pain. 71 Book for and about Adults Abused as Children. Launch Press, Box 40174, San Francisco, California 94140, 1984.

George D., Richo D. Workshop on “Child Within”. Santa Barbara, California, April 1986.

Gravitz H. L., Bowden I. D. Recovery: A Guide for Adult Children of Alcoholics. Learning Publications, Holmes Beach, Florida, 1985.

Guntrip H. Psychoanalytical Theory, Therapy and the Self: 71 Basic Guide to the Human Personality, in Freud, Erickson, Klein, Sullivan, Fairbairn, Hartman, Jacobsen and Winnicott. Basic Books, Harper Torchbooks, New York, 1973.

Hoffman B. No One Is To Blame: Getting a Loving Divorce From Mom and Dad. Science and Behavior Books, Palo Alto, California, 1979.

Horney K. Chap 71 “The Holistic Approach” (Horney) / By Kelman H. in: American Handbook of Psychiatry. Basic Books, New York, 1959.

Jourard S. M. The Transparent Self. Van Nostrand, New York, 1971.
Kaufman G. Shame: The Power of Caring. Schenkman, Cambridge, Massachusetts, 1980.

Kritsberg W. The Adult Children of Alcoholics Syndrome: From Discovery to Recovery. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1986.

Kurtz E. Not-God: A History of Alcoholism Anonymous. Hazelden Educational Services, Center City, Minnesota, 1979.

Kurtz E. Shame and Guilt: Characteristics of the Dependency Cycle (an Historical Perspective for Professionals). Hazelden, Center City, Minnesota, 1981.

Lindemann E. “The Symptomatology and Management of Acute Grief”. American Journal of Psychiatry, 101:141–148, 1944.

Masterson J. F. The Real Self: 71 Developmental, Self and Objective Relations Approach. Brunner/Mazel, New York, 1985.

Miller A. Thou Shall Not Be Aware: Society’s Betrayal of the Child. Farrar, Straus, Giroux, New York, 1984.

Missildine W. H. Your Inner Child of the Past. Pocket Books, New York, 1963.

National Association for Children of Alcoholics. 11426 Rockville Pike, Suite 301, Rockville, Maryland 20852. 888-55-4COAS or 301-468-0985.

Nelson P. "Autobiography in Five Short Chapters" / In Nelson P.: Time's a Hole in My Sidewalk. Popular Library, New York, 1977.

Pearce J. C. Magical Child: Rediscovering Nature's Plan for Our Children. Bantam Books, New York, 1986.

Peck M. S. The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth. Simon & Schuster, New York, 1978.

Rose A. L. et al. The Feel Wheel. Center for Studies of the Person. Lajolla, California, 1972.

Samuel W. The Child Within Us Lives! Mountain Brook Pub., Mountain Brook, Alabama, 1986.

Schatzman M. Soul Murder: Persecution in the Family. New York, 1973.

Simos B. G. A Time to Grieve: Loss as a Universal Human Experience. Family Services Association of America, New York, 1979.

Spitz R. Hospitalism in the Psychoanalytic Study of the Child. Vol. 1, Int'l University Press, New York, 1945.

Vaughan F. Awakening Intuition. Anchor Doubleday, New York, 1979.

Vaughan F. The Inward Arc: Healing & Wholeness in Psychotherapy and Spirituality. Shambhala, Boston, Massachusetts, 1985.

Viorst J. Necessary Losses: The Loves, Illusions, Dependencies and Impossible Expectations That All of Us Have to Give Up in Order to Grow. Simon & Schuster, New York, 1986.

Viscott D. The Language of Feelings. Pocket Books, New York, 1976.

Ward M. The Brilliant Function of Pain. Optimus Books, New York, 1977.

Wegscheider S. Another Chance: Hope and Health for the Alcoholic Family. Science and Behavior Books, Palo Alto, California, 1981.

Weil A. The Natural Mind. Houghton Mifflin, New York, 1972.

Wheelis A. How People Change. Harper Colophon, New York, 1983.

Whitfield (Harris) B. Spiritual Awakenings: Insights of the Near-Death Experience and Other Doorways to Our Soul. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1995.

Whitfield C. L. A Gift to Myself: A Personal Workbook and Guide to Healing the Child Within. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1990. Also Published in French. Whitfield C. L. "Adverse Childhood Experience and Trauma" (editorial). American Journal of Preventive Medicine, 14(4):361–364, May, 1998.

Whitfield C. L. Alcoholism and Spirituality. (Private printing) Perrin & Tregett Rutherford, NJ, 1985.

Whitfield C. L. Boundaries and Relationships: Knowing, Protecting and Enjoying the Self. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1993. Опубликована также на французском и испанском. Whitfield C. L. "Children of Alcoholics; Treatment Issues / In: So-vices for Children of Alcoholics, NIAAA Research Monograph 4, 1979.

Whitfield C. L. "Co-Alcoholism: Recognizing a Treatable Illness". Family and Community Health, Vol. 7, Summer, 1984.

Whitfield C. L. Co-dependence: Healing the Human Condition: The New Paradigm for Helping Professionals and People in Recovery. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1991.

Whitfield C. L. "Co-Dependence: Our Most Common Addiction". Alcoholism Treatment Quarterly 6:1, 1989.

Whitfield C. L. Memory and Abuse: Remembering and Healing the Effects of Trauma. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1995.

Whitfield C. L. My Recovery: A Personal Plan for Healing. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2003.

Whitfield C. L., Silberg J., Fink P. (eds). Misinformation Concerning Child Sexual Abuse and Adult Survivors. Haworth Press, New York, 2002.

Whitfield C. L. The Truth about Depression: Choices for Healing. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2003. Also published in Portuguese. Whitfield C. L. The Truth about Mental Illness: Choices for Healing. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2004.

Whitfield C. L., Whitfield B., Park R., Prevatt J. The Power of Humility: Choosing Peace over Conflict in Relationships. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2006.

Wilber K. No Boundary. Shambhala, Boston, Massachusetts, 1979.

Wilber K. Eye to Eye: The Quest for a New Paradigm. Anchor / Doubleday & Company, Inc. Garden City, New York, 1983.

Winnicott D. W. Collected Papers. Basic Books, New York, 1958.

Книги, изданные на русском языке

Блэк К. Со мной такого не случится. Дети алкоголиков в детстве, юности и зрелости. (Любительский перевод.)

Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. Руководство практического психолога. — М. : Канон+, 2021.

Дейкман А. Наблюдающее Я. Мистицизм и психотерапия. — М. : Эннеагон, 2007.

Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой. — СПб. : Питер, 2021.

Кохут Х. Анализ самости. Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. — М. : Когито-Центр, 2017.

Миллер А. В начале было воспитание. — М. : Академический проект, 2019.

Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я. — М. : Академический проект, 2019.

Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. — М. : Апрель-Пресс, Эксмо, 2000.

Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Детский психоанализ. — СПб. : Питер, 2022.

Юнг К. Г. Божественный ребенок. — М. : АСТ, 1997.

Якоби М. Встреча с аналитиком. Феномен переноса и реальные отношения. — М. : Когито-Центр, 2007.

Об авторе

Чарльз Уитфилд (р. 1938) — врач, психотерапевт и всемирно признанный эксперт в области психических заболеваний, поведенческих проблем и выздоровления. Специализируется на помощи людям с алкогольной, химической зависимостью и созависимостью, а также взрослым детям из проблемных и неблагополучных семей. Занимается частной практикой в Атланте.

Член совета и один из основателей Национальной ассоциации детей алкоголиков, в 1978–2003 годах — научный сотрудник Летнего института исследования алкоголя и наркотиков при Ратгерском университете.

В США широко известен своими выступлениями. Автор книг:

A Gift to Myself: A Personal Workbook and Guide to Healing the Child Within.

Co-Dependence: Healing the Human Condition.

Boundaries and Relationships: Knowing, Protecting and Enjoying the Self.

Memory and Abuse: Remembering and Healing the Wounds of Trauma.

My Recovery Plan: A Personal Plan for Healing.

The Truth about Depression: Choices for Healing.

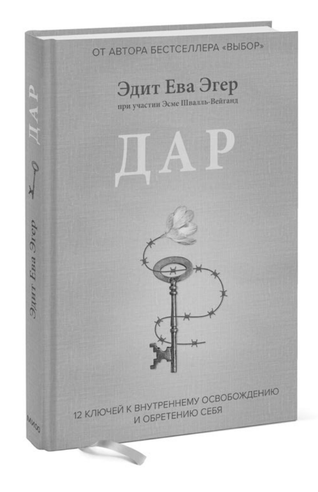
The Truth about Mental Illness: Choices for Healing.

The Power of Humility: Choosing Peace over Conflict in Relationships.

Дар

12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя

Эдит Ева Эгер



Это практическое и вдохновляющее руководство от Эдит Эгер, автора бестселлера по версии The New York Times «Выбор» и лауреата нескольких премий. Доктор Эгер подсказывает путь, который мягко и бережно помогает изменить мысли и убеждения, удерживающие нас в плену прошлого, ведь самой страшной тюрьмой порой оказывается тюрьма нашего собственного разума. Автор описывает двенадцать самых распространенных установок, лишающих нас свободы, в том числе синдром жертвы, избегание, игнорирование себя, стыд, осуждение, непрощение, страх, отчаяние, а также предлагает инструменты для их изменения. Каждая глава сопровождается историями из собственной жизни доктора Эгер или из жизни ее пациентов и включает наводящие на размышления вопросы и выводы.

Об авторе

Эдит Ева Эгер — выдающийся психолог. Она была еще подростком, когда в 1944 году ее вместе с семьей отправили в концентрационный лагерь Аушвиц. Там ее родители погибли в газовой камере, но ей и ее сестре удалось выжить. После войны Эдит переехала в Чехословакию, а затем в Соединенные Штаты, где получила научную степень по психологии. Сегодня Эгер имеет клиническую практику в Ла-Хойя (штат Калифорния), работает на факультете психологии в Калифорнийском университете в Сан-Диего и помогает ветеранам, военнослужащим и жертвам физических и психических травм.

Обретение внутренней матери

Как проработать материнскую травму и обрести личную силу

Бетани Уэбстер



Почему женщины стараются жить тихо и незаметно? Почему они сдерживаются в профессиональной и личной жизни? Что питает неуверенность, которую они часто испытывают? В этой книге Бетани Уэбстер находит причину женской психологической травмы. Она называет ее материнской травмой и показывает, как разрушительные убеждения и поведение передаются от травмированных матерей к их дочерям.

На семинарах, курсах и лекциях Уэбстер помогла бесчисленному количеству женщин пересмотреть свою жизнь и отношения с матерями. В этом манифесте и руководстве по самопомощи она предлагает практические инструменты для обнаружения проявлений материнской травмы в нашей повседневной жизни и стратегии, которые мы можем использовать, чтобы исцелить себя и не дать нашим дочерям пережить ту же боль.

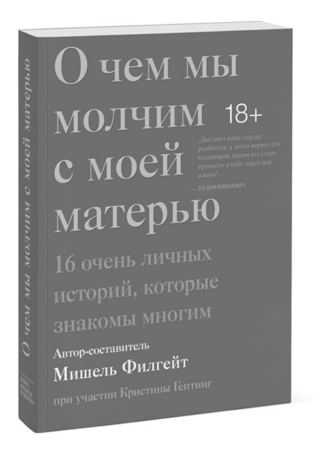
Об авторе

Бетани Уэбстер — магистр психологии, автор и редактор медицинских публикаций, писательница, трансформационный коуч, международный спикер. Она помогает женщинам в исцелении психологических травм, связанных с матерью. Благодаря сочетанию исследований в области межпоколенческой травмы с личными историями программа Бетани дает высокие результаты в психологическом консультировании женщин по всему миру.

О чем мы молчим с моей матерью

16 очень личных историй, которые знакомы многим

Автор-составитель —
Мишель Филгейт



На страницах книги шестнадцать талантливых писателей делятся переживаниями и мыслями, которые они так и не решились обсудить со своими матерями, и рассказывают, какое значение это имело для них в итоге.

В то время как некоторые из авторов не общаются со своими матерями, другие, наоборот, с ними очень близки. Лесли Джемисон пишет о попытке выяснить, кем была ее, казалось бы, идеальная мать, прежде чем стать мамой. В веселом рассказе Кэти Ханауэр наконец получает шанс поговорить со своей матерью, которую постоянно прерывает ее властный отец. Андре Асиман пишет о том, как меняется взгляд на мир, если мама глухая. А Джулианна Бэгготт рассказывает о маме, которая делится с ней абсолютно всем.

Тема, которая слишком долго была окружена молчанием, наконец обрела голоса.

Об авторе

Мишель Филгейт — писатель и редактор, ее работы были опубликованы во многих периодических изданиях, включая The Washington Post, The Los Angeles Times, The Boston Globe и The People. Среди авторов сборника также Кристина Гептинг («Плюс жизнь», «Сестренка»), Андре Асиман («Зови меня своим именем»), Кармен Мария Мачадо («Ее тело и другие», «Дом иллюзий»).





Научно-популярное издание
Серия «Психология МИФ. Ответы внутри тебя»

Уитфилд Чарльз

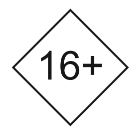
Внутренний ребенок

Как исцелить детские травмы и обрести гармонию с собой

Руководитель редакционной группы *Ольга Киселева*
Ответственный редактор *Ирина Ксендзова*
Литературный редактор *Екатерина Закомурная*
Арт-директор *Яна Паламарчук*
Иллюстрация на обложке *Екатерина Киланянц*
Верстка *Людмила Гроздова*
Корректоры *Евлалия Мазаник, Елена Гурьева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва,
Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru



В каждом взрослом живет Внутренний ребенок: открытый, искренний и в высшей степени живой. Но часто он оказывается подавлен из-за травмирующего опыта детства. Среди причин — принятая в семье привычка критиковать и наказывать, перфекционизм, холодность, недостаток принятия и поддержки.

Перед вами — впервые на русском языке — самое авторитетное и цитируемое издание о Внутреннем ребенке. Чарльз Уитфилд, врач-психотерапевт, разработал программу, цель которой — помочь людям исцелить самих себя и вновь обрести свое подлинное и сильное «Я». «Мы живем в настоящем и именно в нем сможем обрести покой», — уверен Уитфилд.



Глубокая и исцеляющая книга в помощь всем, кто чувствует, что его Внутренний ребенок оказался травмирован или заброшен. В нашей стране это может сказать о себе почти каждый. Эта книга утешит вашего Внутреннего ребенка, поддержит Внутреннего взрослого и порадует Внутреннего мудреца.

Тамара Шапошникова, психолог, психотерапевт Единого реестра Европы

Моя любимая книга о внутреннем развитии и едва ли не лучшее из того, что я читала в своей жизни. Она позволила мне глубоко заглянуть в проблемы, которые я в себе видела. В основном это книга о людях, которые были лишены счастливого детства, и о том, что они делают, чтобы компенсировать свое несчастье.

Шер, певица и актриса

#внутреннийребенок



МИФ mann-ivanov-ferber.ru @mifbooks